

PLAYBOY

5, WAS MÄNNER LIEBEN

TV-STAR

Danni Büchner

*Mit „Goodbye
Deutschland!“ wurde
sie zum Star – bei
uns wagt die
Reality-Schönheit
ein ganz neues
Abenteuer*

&

*Länger jung bleiben:
Das große Playboy-
Longevity-Special |
Weltmeister Christoph
Kramer | Triff
oder stirb: Die
Scharfschützen der
Bundeswehr | Der neue
Mercedes-AMG GT
| Hollywood-Ikone
Gary Oldman*

05
2025



ALTE SCHULE, NEUES SPIEL

SYLVIE MEIS – EINE HOMMAGE AN MARLENE

CASINO
BADEN-BADEN



EDITORIAL

Lange jung bleiben

Der Traum vom ewigen Leben ist vermutlich so alt wie die Menschheit selbst. Haben vor rund 2000 Jahren Gattinnen römischer Kaiser noch in Wannen voller Eselsmilch gebadet, um zumindest ihre Haut jung zu halten, forschen heute weltweit Wissenschaftler daran, den Code zu knacken, der nichts weniger verspricht als die

Unsterblichkeit. Jahrhundertlang betrug die durchschnittliche Lebenserwartung in Europa nicht mehr als 35 Jahre. Heute werden Männer in Deutschland im Schnitt 78,2 Jahre alt, Frauen sogar 83. Das ist mehr als eine Verdopplung der durchschnittlichen Lebensdauer hierzulande – und das in einem Zeitraum von gerade mal 150 Jahren. So sind sich inzwischen auch immer mehr Mediziner und Biologen sicher, dass Menschen noch viel älter werden können. 500 Jahre und mehr. Reine Science-Fiction? Die wissenschaftliche Idee der Quasi-Unsterblichkeit basiert auf der Annahme, dass es sich beim Alterungsprozess um eine Krankheit handelt. So stuft sogar die WHO Altern als eine Erkrankung ein.

In dieser Ausgabe verrät der Biologe und Nobelpreisträger Venkatraman Ramakrishnan, dass es kein physikalisches oder chemisches Gesetz gebe, das besagt, dass der Mensch nach einer bestimmten Zeit sterben müsse. Welche Rolle unsere Gene beim Alterungsprozess spielen und was es mit sogenannten Telomeren auf sich hat, erläutert der britisch-amerikanische Strukturbiologe mit indischen Wurzeln in unserem umfangreichen Longevity-Special.

Mit Longevity (englisch für „Langlebigkeit“) bezeichnet man eine Bewegung, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Alterungsprozesse zu entschlüsseln und dadurch die Verlängerung des Lebens zu ermöglichen. Ziel ist es dabei aber nicht nur, die Lebenszeit zu verlängern, sondern auch die Gesundheitsspanne zu erweitern und so die Anzahl der Jahre, die ein Mensch bei guter Gesundheit verbringt. Das Thema Longevity ist längst in der breiten Öffentlichkeit angekommen. In dieser Ausgabe befassen wir uns deshalb (ab Seite 66) ausführlich mit dem Megatrend und beleuchten die Branche von vielen Seiten. Die Ethik-Expertin Uta Müller erläutert beispielsweise, wer am meisten vom Longevity-Hype profitiert, unser Autor Maximilian Reich schildert, was er bei einem Longevity-Retreat erlebte, und mit unserem speziellen Selbsttest bieten wir Ihnen sogar die Möglichkeit, in wenigen Minuten herauszufinden, welches biologische Alter Sie tatsächlich haben.

Ich halte es da übrigens mit Sean Connery, der einst über den unvermeidlichen Alterungsprozess sagte: „Manche Leute altern, andere reifen.“

Ihr

Florian Boitin, Chefredakteur

boitin@playboy.de



WIE GEFÄLLT IHNEN DIE AKTUELLE AUSGABE?

Schreiben Sie mir Ihre Meinung unter boitin@playboy.de.

Und bestellen Sie Ihr wöchentliches Update unter www.playboy.de/newsletter



AUF IHR WOHL!

Als Johann Wolfgang von Goethe im Jahr 1786 Südtirol erreichte, schrieb er begeistert: „Alles hat hier schon mehr

Kraft und Leben – und man glaubt wieder einmal an einen Gott.“ Südtirol begeistert aber auch fast 250 Jahre später Menschen aus aller Welt mit seiner alpinen Schönheit. Dass in der nördlichsten Region Italiens auch hervorragender Wein gedeiht, davon können Sie sich jetzt selbst überzeugen: Begleiten Sie uns vom 21. bis 25. Mai zum Playboy Gentlemen's Weekend ins „Romantik Hotel Turm“ in Völs am Schlern. Hotelchef Stefan Pramstrahler (r.) hat den Wein für uns schon mal kalt gestellt. Wie Sie an der Genuss- und Erlebnisreise teilnehmen?

Alle Infos ab Seite 10



INHALT

AKTION

Gentlemen's Weekend: Begleiten Sie uns
auf eine lebensverlängernde Genussreise
ins malerische Südtirol **10**

UPDATE

First Lady: Singer-Songwriterin Sophie Auster **13**
Ein guter Monat für: Cineasten und Leseratten **16**
20 Fragen an ... Schauspieler Jürgen Vogel **20**
Reise: Sieben Tipps für den nächsten Wien-Trip **24**
Motor: Stille Fahrt im elektrischen Cadillac Lyriq **28**
Pro & Contra: Abnehmspritze **30**
Playboy-Umfrage des Monats: Wie stehen
die Deutschen zu ihrem Aussehen? **32**

INTERVIEW

Christoph Kramer: Der Weltmeister und
TV-Experte über seinen Debütroman und wie
er eine Fußballmannschaft coachen würde **50**

REPORTAGE

Lizenz zum Töten: Die Scharfschützen der
Fallschirmjäger sind die härtesten Soldaten der
Bundeswehr. Unser Autor begleitete die
Spezialeinheit beim Training für den Ernstfall **58**

LONGEVITY-SPECIAL

Immer länger leben: Eine Idee wird zum Trend **66**
Experten-Talk: Der Biologe und Nobelpreisträger
Venkatraman Ramakrishnan über realistische
Lebenserwartungen in der Zukunft **68**
Geschichts-Wissen: Die Suche nach ewiger
Jugend im Wandel der Zeit **69**
Selbstversuch: Unser Autor will noch lange leben –
und besucht ein Longevity-Retreat in Südtirol **70**
Alt werden um jeden Preis: Ethik-Expertin
Dr. Uta Müller über Gefahren
des Langlebigkeits-Booms **74**
Fragebogen: Mit diesem Selbsttest finden
Sie Ihr biologisches Alter selbst heraus **76**
Essay: Warum der Tod für den Philosophen
Wilhelm Schmid etwas Gutes ist **78**
News: Mittel für eine längere Jugend **80**



82



90



58





TITEL: ANA DIAS FÜR PLAYBOY; FOTOS: DENIZ CALAGAN, ANA DIAS, THOMAS FIEDLER, BERNHARD HUBER, MARKUS TEDESKINO

34

TITELSTRECKE

Im Reality-TV zeigte Danni Büchner viele Facetten von sich – bei unserem Shooting auf Fuerteventura erlebten wir sie von ihrer schönsten Seite

MOTOR & TECHNIK

- 82 **Der neue Mercedes-AMG GT:** Wir testen den alltagstauglichen Sportler in der Sierra Nevada
- 88 **Mein Schlitten:** Uve Seifert und sein Ford Mustang
- 110 **Uhren aus Deutschland – Serie Teil 5:** Bei einer Oldtimer-Rallye mit dem Union-Glashütte-CEO

EROTIK

- 90 **Playmate:** Unsere Miss Mai, Vanessa Neumann, vergnügt sich auf der Lieblingsinsel der Deutschen
- 122 **Blende Sechs:** Die Künstlerin Belle Doxx arbeitet am liebsten unbekleidet – so schön wie gemalt

STREITSCHRIFT

- 106 **Die Radikalisierer:** Für Autor Frank Jöricke ist die Krise der Woke-Bewegung selbst verschuldet

STIL

- 114 **Mode:** Leichtes Schuhwerk für den Sommer
- 116 **Pflege:** Die Parfüm-Newcomer der Saison

LUST & LEBENSART

- 120 **Tagebuch einer Verführerin:** Sexkolumnistin Sophie Andresky über Lust und Pflichten

KULTUR

- 128 **Gary Oldman:** Der Hollywood-Star über Alkoholismus, Einsamkeit und den Glücksfall einer Serienrolle im Alter
- 132 **Literatur:** Die Leseempfehlungen des Monats

STANDARDS

- 3 Editorial
- 6 Making-of
- 8 Leserbrief
- 33 Berater
- 104 Witze
- 105 Cartoon
- 134 Impressum
- 135 Bezugsquellen
- 136 Playboy Classic

Titel-Team

Normalerweise verfolgen ihre Fans Danni Büchner in ihrer Wahlheimat Mallorca, wo sie von Fernsehkameras durch den Alltag begleitet wird. Playboy-Fotografin Ana Dias (vorne Mitte) erwartete den Reality-TV-Star auf Fuerteventura. Hier fand unser Titel-Team um Natasa Mermer (hinten, 2. v. l.) und Liyel Baron (hinten, 2. v. r.) eine perfekte Villa mit Traumpool. Aber nicht nur deshalb hat sich Danni Büchners Inselhopping gelohnt, wie Sie sehen werden: ab Seite 34



Christoph Kramer

Literatur-Tipps bekommen Interviewer eher selten von Profi-Fußballern. Vom Treffen mit Christoph Kramer in Köln brachte Alex Neumann-Delbarre aber einen mit: Benedict Wells' „Hard Land“. Das Gespräch mit dem Weltmeister, der nun auch Romanautor ist: ab S. 50



Blende Sechs

Die holländische Fotografin Amanda Elise K. holte sich für ihr Shooting die Künstlerin Belle Doxx vor die Linse. Warum sie auch einen Eimer Farbe im Gepäck hatte, sehen Sie ab S. 122



Reportage: Fallschirmjäger

Wer die Elite-Soldaten der Bundeswehr treffen will, muss hartnäckig sein. Mehrere Monate kämpfte Autor Michael Kneissler (l.) um Genehmigungen, bevor er und Fotograf Bernhard Huber eine Spezialeinheit der Fallschirmjäger bei einer Übung in Rheinland-Pfalz begleiten konnten. Was Kneissler dort über deren Vorbereitungen für den Ernstfall erfuhr: ab S. 58



Playmate-Team

Vanessa Neumann liebt Motorsport. Klar, dass Fotograf Thomas Fiedler (M.) und sein Team auf Mallorca mit ihr nicht nur am Strand lagen. Sondern auch auf der „SAY 52“: Mit 860 PS bringt die Yacht rund 80 km/h aufs Wasser. Und sieht super aus. Vor allem mit unserer Miss Mai an Bord. Ab S. 90



DAS INDIVIDUAL UPGRADE DER SUPERLATIVE!

RSQ8-LE

ABT RSQ8-LEGACY EDITION – 559 kW (760 PS), 980 Nm

Verbrauchswerte in l/100 km (die angegebenen Verbrauchswerte beziehen sich auf das Serienfahrzeug)
kombiniert: 13,6 – 13,2; CO₂-Emissionen kombiniert: 308 – 300 g/km. CO₂-Klasse: G.
Abbildungen zeigen Individualisierungsmaßnahmen nach den Regelungen der StVZO für Änderungen
an in Verkehr befindlichen Fahrzeugen.

WWW.ABT-SPORTSLINE.DE

ABT Sportsline GmbH · Johann-Abt-Straße 2 · D-87437 Kempten

FORUM



Lob und Kritik, Resonanz und Diskussionen



Das Wiedersehen mit Mariella Ahrens auf unserem April-Cover riss manchen Fan zu mehr als bloßen Begeisterungsbekundungen hin ...

TITEL 04/25

Sehr geehrte Damen und Herren, unglaublich, eine Augenweide, ganz große Klasse, vielen Dank! Ihr Fotograf Philip La Pepa versteht sein Handwerk. Die Bilder sind toll, zumal reifere Frauen auch einfach mehr darstellen. Frau Ahrens ist mit ihrem Körper sichtlich im Einklang. Mehr davon! *Günther K.*

TITEL 04/25

Hallo Playboy-Team, ich hab Euer April-Cover zuerst auf Instagram gese-

hen und dachte sofort: Mariella Ahrens – echt?! Wie heiß ist das denn! Ich muss mir die Ausgabe heimlich im Laden mopsen oder irgendwie besorgen, weil ich noch nicht alt genug bin. Aber egal, ich musste diese Fotos sehen! *Michel B.*

ANTWORT DER REDAKTION:

Lieber Michel, hallo! Nicht mopsen! Playboy wird seit jeher ohne Altersbeschränkung verkauft.

PRO & CONTRA

04/25

Hallo Alex Neumann-Delbarre und David Goller, Ihr habt ja so recht! Beim Thema Social Media scheiden sich die Geister. Nachdem ich das Pro von Alex gelesen hatte, dachte ich: Genau so ist es. Scheiß auf Social Media! Aber dann hat mich David mit dem Contra wieder ein wenig milde gestimmt. Ja, stimmt auch – die Dosis macht den Unterschied. Aber ein wichtiger Punkt fehlt beiden Darstellungen: Social Media kann süchtig machen. Das wurde in vielen Studien bewiesen und ist kein Zufall. Die großen Tech-Konzerne geben Millionen dafür aus, uns so lange wie möglich in den Apps zu halten. Und das hat Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Sozialleben (also das echte). *Gido W.*



Unser Lust-Thema „Sober Sex“ in der April-Ausgabe erregte die Gemüter unserer Leser – und reizte manchen auch zu intellektuellem Widerspruch

LESERBRIEF DES MONATS

Lieber Playboy, man sollte meinen, dass der woke Dirigismus gewisser gesellschaftlicher Kreise auch in der ange-dockten Medienwelt seinen Zenit überschritten hat. Und dass sich die Leitplanken im Hinblick auf das, was moralinsauer politisch korrekt ist, langsam wieder öffnen. In diesem Moment fordert Eure Autorin Mia Gatow („Vögeln – ganz nüchtern betrachtet“, Ausgabe 04/25) von Männern, mit denen sie schläft, ein korrektes klimapolitisches Denken und einen gepflegten Feminismus. Also genau die Themen, an die man fast immer beim Sex denkt ... Bei Gründung des Playboys war das ursprüngliche Anliegen ein liberales, mutiges und gar hedonistisches jenseits des Mainstreams. Bitte schießt Euch nicht selbst ins Knie! *Rainer Niermeyer*

ANTWORT DER REDAKTION:

Lieber Herr Niermeyer, vielen Dank für Ihre Kritik! Liberalität bedeutet für uns auch, Standpunkte nicht auszuschließen. Das ist heute oft ein Tanz auf der Klinge, Haltungsnoten sind also sehr erwünscht. Bitte bleiben Sie uns kritisch gewogen!



SCHREIBEN SIE UNS,

und gewinnen Sie eine Flasche des Playboy-Edelbrands „PUR Malt fassgelagert“, produziert in Zusammenarbeit mit der finch® Whiskydestillerie. Ein Genuss für echte Playboy-VIPs – und für Sie, wenn Sie sich die Zeit nehmen.

Foto-Rendezvous mit Kim Kardashian

Dass wir die Arbeit von Playboy-Fotografin Ana Dias lieben, ist kein Geheimnis. Nun ist auch Social-Media-Superstar und Unternehmerin Kim Kardashian auf den Geschmack gekommen und hat sich von Ana Dias fotografieren lassen. Auf den Bahamas trafen sich die beiden, um Aufnahmen für Kardashians Bikini-Kollektion ihrer Marke SKIMS zu machen. Wir meinen: ein echtes Dream-Team!



Playboy kann leider nicht alle Briefe veröffentlichen. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbriefе zu kürzen. Anschrift: **Playboy, Kouneli Media GmbH, Stichwort Playboy-Leserbriefе, Kaiser-Ludwig-Platz 5, 80336 München.** Oder senden Sie uns eine E-Mail an: **leserservice@playboy.de**

FOTOS: BACKGRID, LARA KINMAN, PLAYBOY, PRIVAT, LEA SCHMITT



KITCHEN IMPOSSIBLE

Wer erobert den
Koch-Olymp?

R T L +

vorab streamen
ab 20.04.

VOX

Sonntag 20:15
ab 27.04.



LESER-AKTION

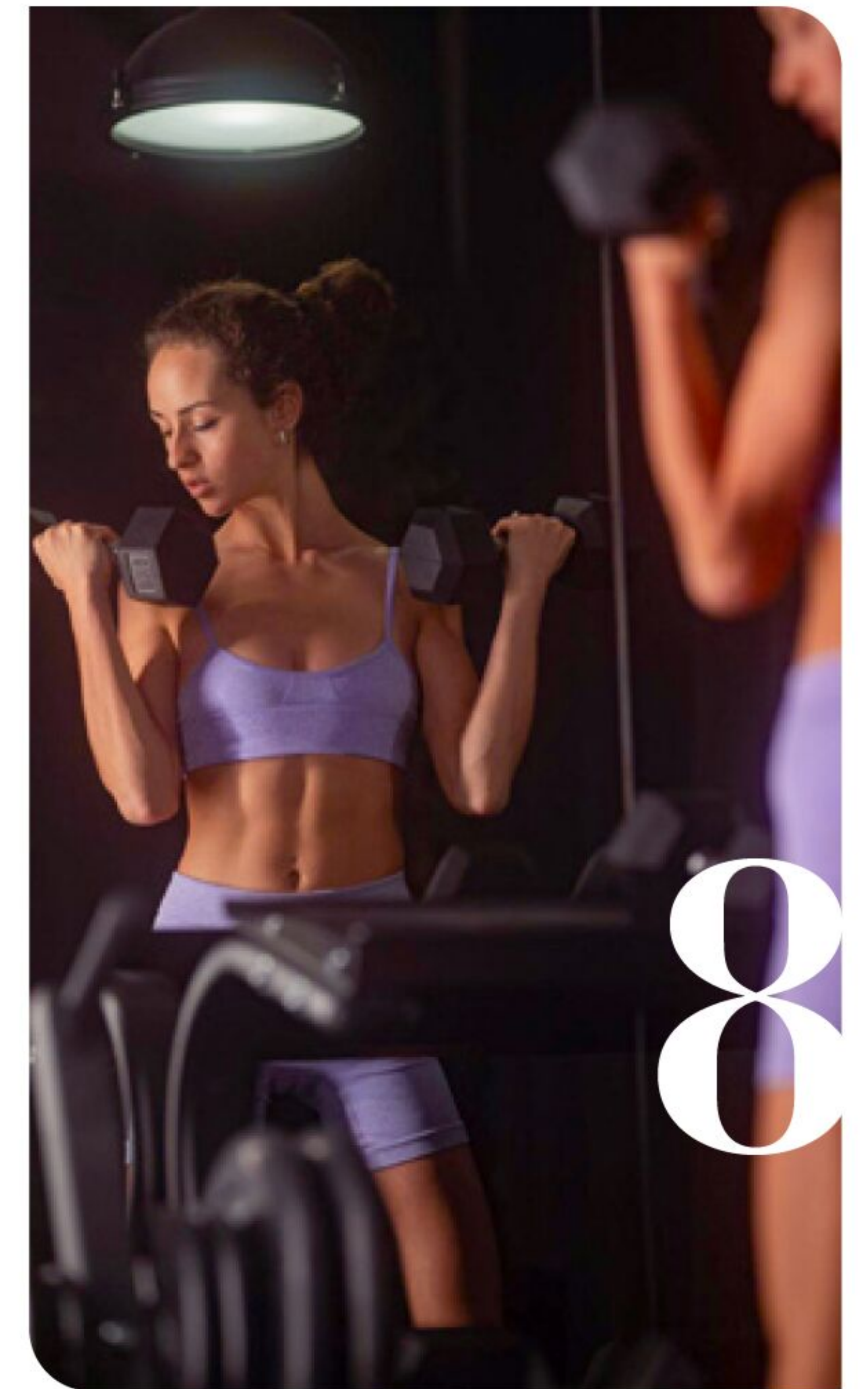
1 Hier geht's hin: Das „Romantik Hotel Turm“ in Völs am Schlern ist für vier Nächte unsere Unterkunft. **2** „Altern ist heilbar“: Dr. med. Johannes Zwick führt Sie ein in die Welt der Longevity. **3** Atemberaubend: Genießen Sie die Natur Südtirols. **4** Aufregend: Mit den performancestarken Modellen von Alfa Romeo durchqueren Sie die Alpen. **5** DNA-Analyse: Vor der Reise erhalten Sie einen DNA-Test, der Ihren genetischen „Bauplan“ entschlüsselt. **6** Bunny-Duo: Vroni Sbrizai und Laura Engelmann begleiten uns. **7** Flammenkunst: Am Grill von Weber erleben Sie eine Masterclass, bei der es garantiert heiß hergeht. **8** Motivation pur: Trainieren Sie mit unseren Playmates. **9** Für Genießer: Erleben Sie die Buena Vista Incognito, eine Premium-Zigarre voll erdig-würziger Aromen



— —
GENTLEMEN's
WEEKEND
—

Auf nach Südtirol!

Länger und vor allem besser leben – so könnte das Motto des GENTLEMEN'S WEEKEND in Südtirol lauten. Denn neben zahlreichen Genuss-Highlights steht diesmal auch das Trend-Thema Longevity im Fokus unserer Reise ...



E

s gibt Wochenenden, die uns entspannen – und solche, die uns zugleich verändern. Vom 21. bis 25. Mai 2025 laden wir Sie und weitere handverlesene Gentlemen nach Südtirol ein, um ein exklusives Erlebnis aus Regeneration und Genuss zu zelebrieren. Los geht es in der Playboy-Redaktion in München, wo wir Sie mit einem Frühstücks-Snack willkommen heißen. Bereits vor Antritt erhalten Sie einen **DNA-Test im Wert von 899 Euro**, um Ihre Gene auf Faktoren des biologischen Alterns und ihrer Langlebigkeit (Longevity) untersuchen zu lassen. Von München aus starten wir dann in der Wagenflotte von Alfa Romeo Richtung

Südtirol – eine Fahrt durch die Alpen, die bereits Lust auf die kommenden Tage macht. Im „Romantik Hotel Turm“ angekommen, erwartet Sie bereits Ihre DNA-Analyse. Diese liefert wertvolle Erkenntnisse über Ihren Körper. Darauf basierend, erhalten Sie persönlich abgestimmte Mikronährstoffe und maßgeschneiderte Empfehlungen zu besserer Gesundheit. Im Kamingespräch erklären Dr. med. Johannes Zwick und Anja Weber, die Gründer von Choju – Home of Epigenetic, was in der modernen Zellmedizin möglich ist und mit welchen Methoden Sie Ihre persönlichen Gesundheitsziele verfolgen können. Jeder Morgen beginnt mit einem Aktiv-Programm – vom HIIT-Training bis zur Wanderung in der Natur. Kälte-Therapien und Hydrobalancing fördern die Regeneration, und in einer Masterclass werden Sie die berühmte Wim-Hof-Methode und die Kunst der Kälte-Resistenz erlernen. Doch keine Sorge, auch das Genießen kommt nicht zu kurz! Eine Zigarrenverkostung mit Buena Vista und passender Weinbegleitung entführt Sie in die Welt der Aromen. Hier genießen Sie mit den „Cigarros Excitantes“ aufregende Genusserlebnisse. Beim Meistergrillen mit BBQ-Weltmarktführer WEBER bereiten wir ein Sirt-Food-Dinner zu und kombinieren feinste Zutaten mit modernster Ernährungskunst. Und zwischen diesen Erfahrungen bleibt genug Zeit für Entspannung – sei es am Völser Weiher oder beim Dinner mit Panoramablick. Lust bekommen? **Bewerben Sie sich jetzt für dieses außergewöhnliche Wochenende** (Teilnahmegebühr: 2500 Euro) per Mail mit Ihrem Namen und Foto, Geburtsdatum, Adresse und Telefonnummer unter gentlemensweekend@playboy.de. **Bewerbungsschluss ist der 17. April.**



ALL ACCESS

Das Paradies hat eine Homepage

*Exklusive Inhalte von TITELSTARS und PLAYMATES – nur einen Klick entfernt!
Jetzt anmelden und Vorteile von **PLAYBOY ALL ACCESS** genießen.*



ab

3,99€
wöchentlich



Hier geht's zu:
premium.playboy.de



250.000+ exklusive Fotos und Videos | internationale Coverstars und Playmates |
60 Jahre Playboy-Geschichte | inkl. Magazin als E-Paper | diskreter Zugriff | jederzeit kündbar

PayPal



VISA

**SINGENDE
POETIN**

Vier Studioalben hat Sophie Auster bereits produziert – und sich auch als Schauspielerin einen Namen gemacht. Unter anderem 2021 in „Die Zürcher Affäre – Wagners einzige Liebe“

UPDATE

Was diesen Monat wichtig wird



FIRST LADY

„Ich war furchtbar romantisch“

Das vergangene Jahr bleibt der New Yorker Singer-Songwriterin SOPHIE AUSTER als Schicksalsjahr im Gedächtnis – dank der Geburt ihres Sohnes und durch den Tod ihres Vaters, des amerikanischen Schriftstellers Paul Auster.

Verarbeitet hat sie vieles davon in einem Album: Mit „Milk for Ulcers“ (erscheint am 18. April) geht sie nun auf Europa-Tournee. Wir durften sie schon vorher im Gespräch kennenlernen ...

S

Sophie, das vergangene Jahr hat Ihr Leben verändert. Ihr Sohn kam zur Welt. Ihr Vater, der Schriftsteller Paul Auster, starb wenig später an Krebs. Hat die Arbeit an Ihrem neuen Album Ihnen in dieser Zeit geholfen?

Gott, ja, das hat sie. In Phasen von großem Stress, schrecklichen Verlusten oder auch großer Freude hat meine Familie die intensiven Emotionen immer in etwas Produktives verwandelt. Als Kind sagten meine Eltern mir, ich solle alles aufschreiben, was mir widerfahre. Und jetzt gucke ich auf diese Lieder und staune, wie ich sie überhaupt hinbekommen konnte. Aber es ergibt Sinn: Wenn die Zeiten hart sind, machen wir sie zu Kunst.

Wann haben Sie mit dem Aufschreiben angefangen?

Ganz früh. Ich glaube mit sechs. Das ging dann so bestimmt bis 20, vielleicht 22. In meinem Elternhaus gibt es diesen Lagerraum, und darin steht eine Kiste mit Dutzenden meiner Notizbücher. Ich weiß gar nicht, wie viele es sind, locker über 100.

Warum haben Sie in Ihren frühen Zwanzigern aufgehört?

Weil ich ab da meine Songtexte hatte. Die sind eine Art Weiterführung meiner Tagebücher. Oh je, mir fällt gerade Marco ein.

Wer ist Marco?

Marco war ein Junge, den ich mit ungefähr acht Jahren richtig süß fand. Ich schrieb auf: Liebes Tagebuch, heute haben Marco und ich uns geküsst. Letztens las ich das noch mal, und ich dachte: Moment mal, haben

wir das wirklich getan? Man erinnert sich doch wohl daran, wen man in der vierten Klasse geküsst hat, aber diese Marco-Episode fiel mir einfach nicht mehr ein. Bis mir klar wurde, dass ich mir das damals, gewissermaßen für mein späteres Ich, ausgedacht hatte. Es gab diesen Kuss nie. Leider (*lacht*). **Sie waren also nicht nur ein fantasievoller, sondern auch ein sehr romantischer junger Mensch?**

Oh ja, ich war furchtbar romantisch. Aber lange hat es nicht gedauert, bis ich feststellte, dass das Liebesleben für ein romantisches Mädchen, das in New York aufwächst, die Hölle ist.

Wieso das?

Weil die Jungs meinen Sinn fürs Romantische nicht teilen mochten. Ich war ein Teenager, der mit Tolstoi, mit Jane Austen und mit alten Filmen groß wurde. Mein Elternhaus war so voller Liebe und voller schöner Künste, dass ich auf die jungen Männer da draußen schlecht vorbereitet war. Die kannten die Bücher nicht, die kannten die Filme nicht. Die hatten überhaupt keine Ahnung von irgendwas.

Bildungsbürgerlicher und näher dran an Kunst und Literatur als die Tochter von Siri Hustvedt und Paul Auster kann man vermutlich gar nicht aufwachsen, oder?

Ja, das stimmt, ich komme aus dieser ganz besonderen Welt. Aber man kann sich doch trotzdem ein bisschen interessieren und bemühen und auch mal ein paar Bücher lesen. Ich bin mit einigen der am besten ausgebildeten Söhnen aus gutem Hause ausgegangen, aber: Dann waren die auch noch langweilig! Langweilig und gleichzeitig gemein. Die Auswahl an schönen Frauen in New York ist einfach sehr groß. Diese Typen waren der Ansicht, sie müssten sich nicht anstrengen und könnten mich ruhig mies behandeln.

Was ist schlimmer: gemein oder öde?

Gemein. Aber auch langweilig ist quälend.



1 Sophie Auster (M.) mit ihren Eltern, der Schriftstellerin Siri Hustvedt und dem Schriftsteller Paul Auster, auf einem Event des Pen-Clubs 2009 in New York. **2** Bereits mit 18 Jahren veröffentlichte Auster (hier ein Auftritt von 2024) mit Vaters Hilfe ihr erstes Album. **3** Ihr neuestes, „Milk for Ulcers“, erscheint am 18. April

Ist Ihr Song „Man Like You“ eine Abrechnung mit solchen Typen?

Der Song handelt ganz konkret von einem Kerl in der Musikindustrie, dessen Namen ich nicht nenne. Eine misogyne und arrogante Person. Zugleich steht er sinnbildlich für Abertausende von Männern – manche von ihnen habe ich auch gedatet –, die ohne Ausnahme denken, sei seien

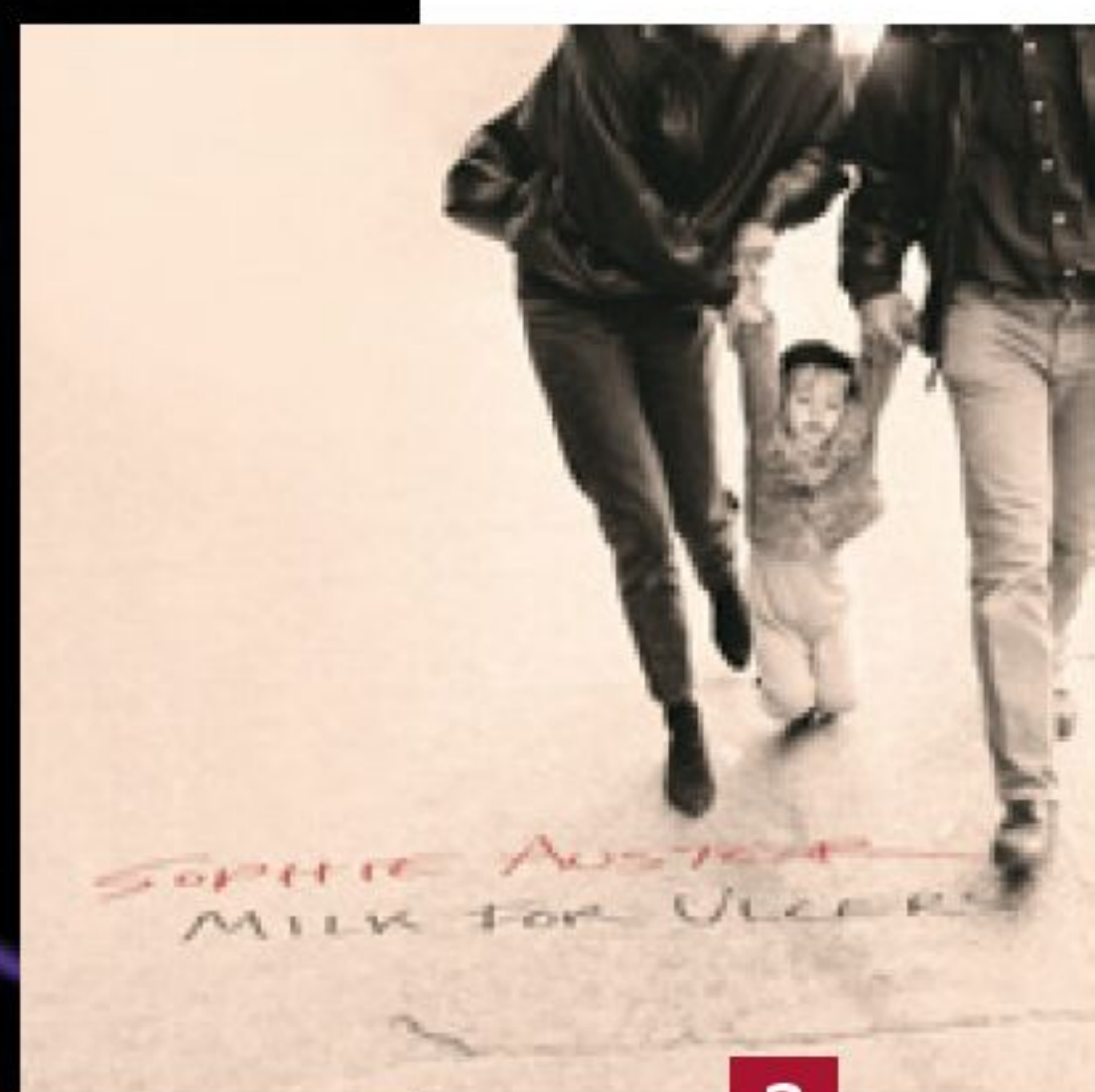
etwas wahnsinnig Außergewöhnliches. Dabei sind sie in Wahrheit einfach unsensible, selbstverliebte Dödel.

Würden Sie anhand Ihres Erfahrungsschatzes sagen, dass sich Männer in den vergangenen 20 Jahren weiterentwickelt haben?

Ich sehe heute viel mehr gleichberechtigte Partnerschaften. Auch in meinem Freundeskreis. Beide Elternteile wollen bei der Kindererziehung wirklich mitmachen, viele versuchen, sich die Arbeit gerecht aufzuteilen. Zumindest ist das so in den liberalen, urbanen Kreisen, in denen ich mich bewege. Und die

SOPHIE KOMMT

Mit „Milk for Ulcers“, einer hoch emotionalen Mischung aus Pop und Poesie, geht Sophie Auster dieses Frühjahr auf Europa-Tournee. Die sechs Deutschland-Konzerte:
22. Mai in Frankfurt a.M.,
23. Mai in München,
25. Mai in Berlin,
26. Mai in Hamburg,
27. Mai in Stuttgart,
29. Mai in Köln



Männer sind alles in allem sensibler mit Sprache geworden. Homophobe Beleidigungen und Herabwürdigen wie „Das ist so schwul, was du da sagst“, habe ich schon lange nicht mehr gehört. Gut so, das kann nämlich echt wehtun.

Haben Sie das selbst erleben müssen?

Ich war zwölf oder so, als ich dachte, ich könnte vielleicht lesbisch sein. Und dann diese Sprüche, die so rüberkamen, als sei das eine üble Sache: Ich weiß, wie mich das damals getroffen hat. So sehr, dass ich nicht lesbisch sein wollte. Hier hat sich eine Menge getan. Ich sehe das bei meinen kleinen Cousins und Cousinen. In deren Umfeld sind alle superoffen, manche sind auch „queer curious“ und probieren eventuell mal was aus und schauen, was ihnen gefällt.

Wie hält es ein liberaler Mensch wie Sie eigentlich aus, sich mit der amerikanischen Politik auseinanderzusetzen?

Ich halte das nicht aus. Meine große Sorge ist, dass wir uns daran gewöhnen, wie unglaublich verstörend und verrückt diese Politik ist. Viele, auch unter meinen Bekannten, schlafwandeln ungläubig durch die

Trump-Präsidentschaft und denken: Okay, in vier Jahren haben wir es geschafft. Ich finde, wir müssten alle viel lauter werden, viel vehementer, viel wütender. Unser Präsident hat definitiv mehr Widerstand verdient als nur ein Schulterzucken.

Und wer weiß, wie die Dinge in vier Jahren aussehen ...

Eben! Haben wir dann noch freie und faire Wahlen? Oder wird er die Verfassung nach seinem großen Vorbild Putin umgebaut und eine De-facto-Diktatur errichtet haben? Oh Mann, ich ärgere mich richtig über die Gleichgültigkeit der Leute.

Politik und die Farbe der Demokratischen Partei sind in Ihrem sehr berührenden Song „Blue Team“ aber nicht gemeint, in dem Sie versprechen, weiterhin für die blaue Mannschaft zu spielen, oder?

Nein. „Blue Team“ ist ein Lied, das ich für meinen Vater geschrieben habe. Als er wusste – und auch wir wussten –, dass sein Ende bevorstand, rief er mich zu sich und bat mich, mein Album fertigzustellen. „Blue Team“ war der letzte Song, ich schrieb ihn einige Tage später. Und dann spielte ich ihm das Stück vor. Ich bin so glücklich, dass er es noch hören konnte. Einige Tage später starb er.

Was hat es denn mit dem „Blue Team“ auf sich?

Der Begriff ist ein Code in unserer Familie. Als mein Vater ein Junge war, verbrachte er die Sommer in einem Camp. Einer der Betreuer, ein Philosophiestudent, stellte das „Blue Team“ aus denjenigen Kindern zusammen, die er für irgendwie erleuchtet hielt. Es kam vor, dass er sie mitten in der Nacht weckte, indem er bloß „Blue Team“ flüsterte, und dann hockten sie bis zum Morgen in seinem Zelt und philosophierten über den Sinn des Lebens. Das war ein wirklich wundervoller Mensch, über den mein Vater oft sehr herzlich sprach. Er brachte den Jungs bei, was es heißt, sich moralisch

korrekt zu verhalten. Und so wurde „Blue Team“ bei uns in der Familie das Codewort für einen Menschen mit intaktem moralischem Kompass.

Wann kam dieser Kompass zum Einsatz?

Mein Vater fragte mich bei jedem Jungen, mit dem ich ausging, ob er denn wohl im blauen Team spiele. Und ich immer: „Nein, Dad, ich denke nicht.“ Dann lernte ich Spencer (den Fotografen Spencer Ostrander, d. Red.) kennen, meinen heutigen Ehemann, und sie entwickelten ein sehr enges Verhältnis. Praktisch wie Vater und Sohn. Das war unglaublich berührend für mich. Spencer ist jedenfalls im „Blue Team“, das heißt, er lebt und verhält sich so, dass die Familie Auster stolz auf ihn sein kann.

Ihre Eltern führten eine lange, glückliche Ehe. Sehen Sie ihr Leben als vorbildlich für Ihr eigenes an?

Definitiv. Was eine harmonische Beziehung angeht, haben sie die Latte extrem hoch gelegt. Ich unterhalte mich mit meiner Mutter oft darüber, was für ein ungeheuer guter Mensch mein Vater war – fast wie eine Art Heiliger.

Hatte er gar keine Macken?

Mein Vater konnte wahnsinnig taktlos sein (*lacht*). Ich erinnere mich, als ich zwölf war, erklärte er mir, dass ich mir nun die Beine rasieren müsse, weil sie so haarig wurden. Also habe ich seinen Rasierer genommen und mit ganz viel Schaum meine Beine bearbeitet. Als ich aus dem Bad kam, sagte ich: „Dad, ich glaube, ich habe das nicht richtig gemacht.“ Meine Beine sahen furchtbar aus, überall Blut, ein richtiges Schlachtfeld. Da bekam meine Mutter mit, was passiert war, und wurde lauter, als ich sie je gehört hatte: „Paul, du kannst doch unserer Tochter nicht befehlen, sich die Beine zu rasieren!“ Das war ihm schon sehr unangenehm.

Was haben Ihre Eltern und Sie aus der Begebenheit gelernt?

Mein Vater hat, glaube ich, gelernt, noch sensibler zu sein und seiner Tochter keine Ratschläge zu geben, die ihren Körper betreffen. Und ich habe gelernt, dass ein Rasierer keine Käsereibe ist (*lacht*). 

Interview: Steffen Rütth



Ein guter Monat...

Der PLAYBOY-MÄNNERKALENDER



GROSSE SZENEN DER NAOMI CAMPBELL

Als Model von Weltrang spielte sie einst auch in Musikvideos von Madonna und Michael Jackson mit. Die Ausstellung „Naomi“ zeigt Arbeiten von – Playboy-Lesern wohlbekannten – Fotokünstlern wie Patrick Demarchelier (o.), Ellen von Unwerth (u.) und Herb Ritts



für die ewige Naomi

Kaum zu glauben, aber Supermodel Naomi Campbell feiert am 22. Mai ihren 55 Geburtstag. Das Leben und Schaffen der unvergänglich Schönen, die 1970 in London zur Welt kam, zelebriert ab dem 5. April die Galerie Camera Work in Berlin mit der Gruppenausstellung „Naomi“. Gezeigt werden Arbeiten zwölf renommierter Fotokünstler. Die kuratierten Bilder, aufgenommen zwischen 1986 und 2016, sollen die Karriere von Naomi Campbell nachzeichnen und ihre Ikonen-Werdung erlebbar machen. Alle Infos zur Ausstellung gibt's unter camerawork.de

für softe Drinks

Sie haben sich dieses Jahr auferlegt, in der Fastenzeit nichts Alkoholisches zu trinken, haben aber keine Lust mehr auf Apfelschorle? Wie wär's dann mal mit einem Cocktail? Bestens dafür geeignet ist der „Entgeistert“ von The Duke. Die Gin-Alternative ohne Prozente überzeugt mit Noten von Wacholder, Nelken und Rosmarin. Eine Flasche (0,7 Liter) kostet rund 20 Euro. Weitere Infos unter the-duke-gin.de



Einer von uns Keiner von uns



TAG DER ARBEIT

Jeder mag den Tag der Arbeit. Anders als sein Name es vermuten lässt, ist er nicht verwandt mit dem Arbeitstag. Er gehört zur

Familie der Feiertage, weshalb am 1. Mai nicht gearbeitet wird. Das mögen die Menschen. Es gibt den Tag der Arbeit bereits seit 1890. Damals war er zwar noch nicht arbeitsfrei, stand aber schon für fortschrittliche Ideen wie mehr Freizeit und höhere Löhne. Heute kommen Forderungen nach Frieden und sozialer Gerechtigkeit hinzu – sympathisch! Dass ausgerechnet die Nazis den 1. Mai zum Feiertag machten, scheint seine Beliebtheit nicht zu mindern. Das Werk vom Künstler trennen, nennt



man so was. In einer Zeit, in der sogar Feiertagen eine problematische Vergangenheit angelastet werden kann, ist das wichtiger denn je. Aber auch abgesehen davon, hatte der beliebte Feiertag in den letzten Jahrzehnten mit Imageproblemen zu kämpfen – und zwar wegen der traditionell stattfindenden Demonstrationen. Die gibt es zwar auch an vielen anderen Tagen im Jahr, am Tag der Arbeit allerdings mit deutlich höherem Verletzungsrisiko. Wer den 1. Mai also lieber friedlich und entspannt verbringen möchte, dem sei geraten, sich die Arbeiterbewegung zum Vorbild zu nehmen.

Die umging 1890 Versammlungsverbote, indem sie sich zu Spaziergängen verabredete. Kann man wieder genauso machen. Proletarier aller Länder, vereinigt euch! Warum nicht im Park mit einem kühlen Getränk?

Der ERSTE MAI und seine Propagandisten haben uns bessere Arbeitsbedingungen beschert. Wie man ihn am besten zelebriert? Ein paar Ideen ...



ARBEITSTAG

Keiner mag den Arbeitstag. Er ist eine miese Type. Schon der Gedanke an ihn lässt Arbeitnehmer aller Länder erschauern.

Wie so vielen zwielichtigen Gestalten begegnet man dem Arbeitstag meist in der Gruppe. Fünf von ihnen im Pack nennt man eine Arbeitswoche. Doch zum Glück gibt es mutige Menschen, die den Arbeitstag bekämpfen. Vor über 100 Jahren trat die Arbeiterbewegung dem Peiniger zum ersten Mal entgegen. Seitdem geht es dem Arbeitstag an den Kragen. Mit Hammer und Sichel bewaffnet, stutzte man ihn zurecht: Achtstundentag, Fünftagewoche. Heute würde man das Ungeheuer am liebsten nur noch viermal pro

Woche aus dem Käfig lassen. Ist die Arbeiterbewegung erst mit ihm durch, was bleibt dann noch von ihm übrig? Aber Vorsicht, der Arbeitstag ist tückisch! Aus der ihn bekämpfenden Arbeiterbewegung machte er eine Generation von unbeweglichen Kollegen mit Rundrücken. Jedes

Mal, wenn ein Schreibtischarbeiter Stretching macht, lacht der Arbeitstag. Außerdem bescherte er uns Diensthandys und damit ständige Erreichbarkeit. Diese Boshaftigkeit tarnt der Arbeitstag mit dem Unwort „flexible Arbeitszeiten“. Auch die Feiertage sind nicht vor ihm sicher: Statistisch gesehen, wird jeder dritte Beschäftigte den 1. Mai arbeitend verbringen. Mancher auch im Homeoffice oder im nahe gelegenen Park. Möchte man dem Arbeitstag dort nicht begegnen, lässt man das Diensthandy aus Sicherheitsgründen besser ausgeschaltet.

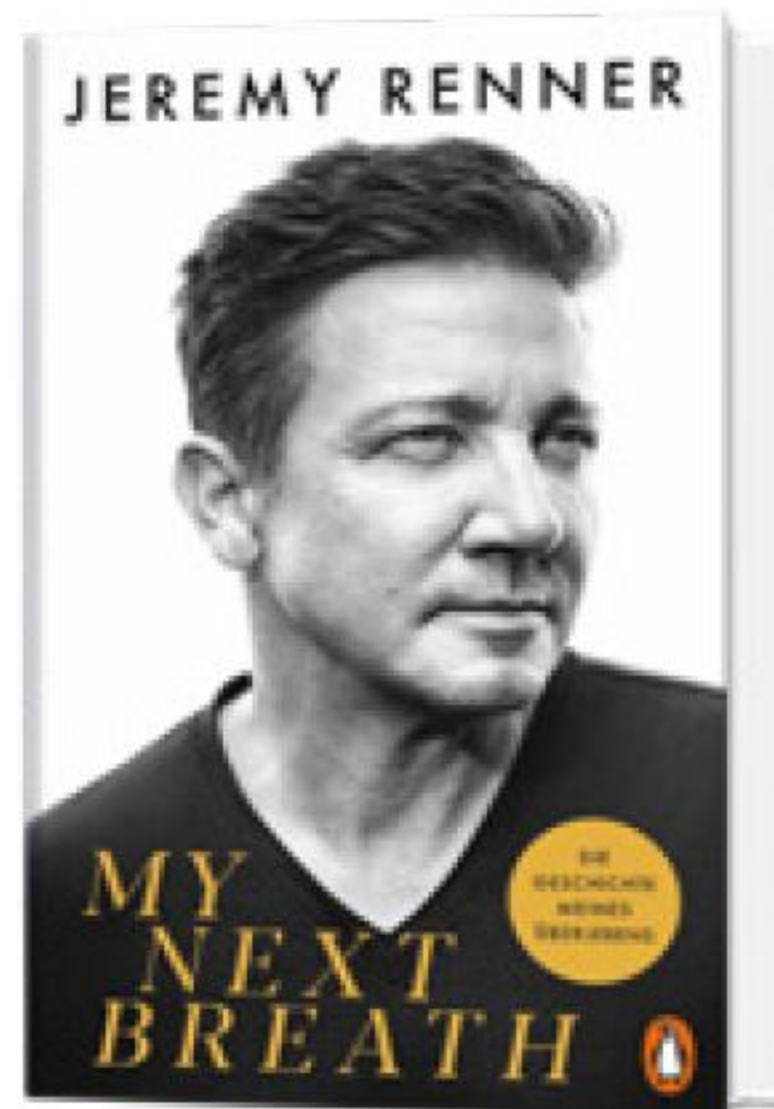


für vier Bücher, die Lust aufs Leben machen

*Mit dem Frühling kommt die Leichtigkeit zurück.
Diese vier Lektüren garantieren großes
Lesevergnügen und beste Laune ...*

1 für Kämpfer

Andere nehmen sich für den 1. Januar Neues vor, für Hollywood-Star Jeremy Renner („Mission: Impossible“, „Arrival“) wäre der Jahresanfang 2023 beinahe das Ende gewesen: Beim Versuch, mit seiner Pistenraupe ein Auto aus dem Schnee zu befreien, gerät er unter das sechseinhalb Tonnen schwere Fahrzeug – und überlebt nur mit Glück und schwer verletzt. Während er auf der Leinwand als Filmheld mit den „Avengers“ die Welt rettet, ist er im echten Leben nun auf Hilfe angewiesen, mehr als 30 Knochen sind gebrochen. In „My Next Breath: Die Geschichte meines Überlebens“ beschreibt der 54-Jährige den Unfall, der ihn beinahe das Leben gekostet hätte, aber auch seinen Neuanfang. „Ich hoffe, dass ich mit meiner Geschichte allen helfen kann, die gerade das Gefühl haben, dass die Chancen gegen sie stehen“, sagt er. Mit seiner Story will der zweifach oscar-nominierte Schauspieler Mut machen und schreibt über sein neues Dasein: „Ich muss es für den Rest meines Lebens akzeptieren. Nichts wird mehr normal sein oder so, wie es vor dem Unfall war. Im Übrigen habe ich kein Problem damit. Es macht mein Leben besser. Ich bin gesünder dadurch.“ Die Autobiografie „My Next Breath“ (Penguin) erscheint am 29. April und kostet 25 Euro.

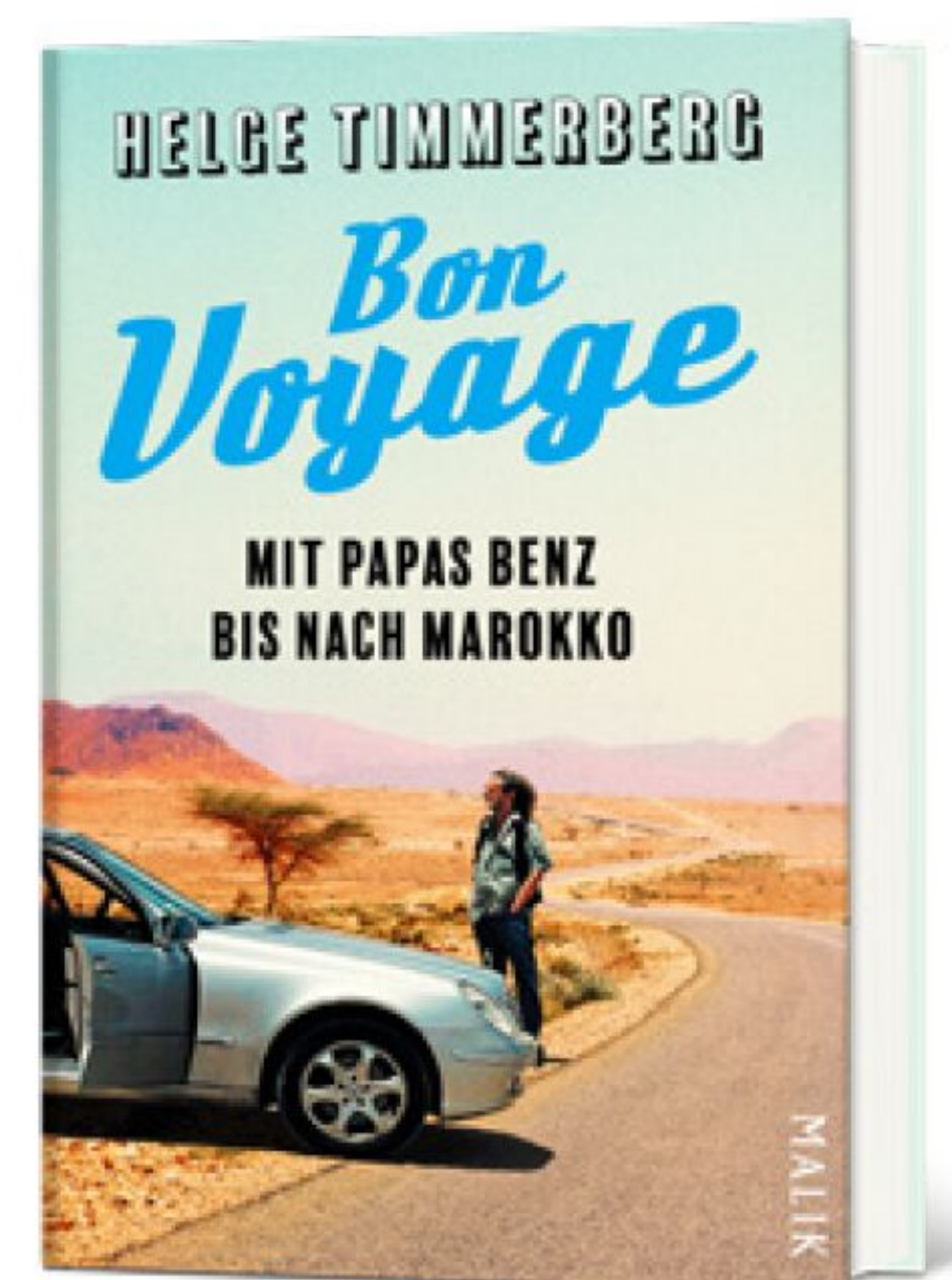


3 für Urlaubs- reife

Nirgends fühlt sich das Leben so unbeschwert an wie am Strand mit den Füßen im Sand. Dieses Gefühl fängt Stefan Maiwald in „Mein Leben am Strand - Warum zwischen Sonne und Meer die Leichtigkeit liegt“ (Mosaik, 22 Euro) ein und entführt uns an die italienische Küste. Mit viel Humor erzählt er von den kleinen Ritualen, Geheimnissen und Eigenheiten dieses besonderen Ortes – in der Hochsaison wie in den stilleren Monaten. Nehmen Sie Platz unterm Sonnenschirm, und holen Sie sich eine Portion Vorfreude auf den Sommerurlaub!

2 für Abenteurer

Geben wir's gleich zu: Helge Timmerberg ist eine Art Redaktions-Heiliger bei uns. Seine ersten Playboy-Reportagen schrieb er schon in den 80er-Jahren. Und was für welche. Die Amerikaner hatten Hunter S. Thompson, der den Gonzo-Journalismus erfand. Wir hatten Helge Timmerberg, der ihn nach Deutschland brachte. Geschichten aus der Ich-Perspektive, sprachlich brillant, wahnsinnig unterhaltsam, egal, ob es um die Reeperbahn oder indische Elefanten ging. Die wilden Jahre, in denen Timmerberg rastlos um die Welt reiste, in Marrakesch lebte und in Havanna die Nächte durchtanzte, sind vorbei. Aber allzu lange hält es der 73-Jährige noch immer nicht zu Hause aus. Zum Glück. Nun ist er mit dem Mercedes, den er von seinem Vater geerbt hat, von St. Gallen nach Marokko gefahren und hat ein Buch darüber geschrieben, das die letzten Worte seines Vaters zum Titel hat: „Bon Voyage“ (Malik, 22 Euro). Der Roadtrip wird für Timmerberg (auch) zur Reise auf den eigenen Spuren. Und er erzählt davon mit all dem Witz, der Weisheit und der entwaffnenden Ehrlichkeit, die ihn schon immer auszeichneten. Wir packen das Buch in unseren Helge-Schrein und wünschen weiterhin gute Reise!



4 für Neuanfänger

Fußballprofi – und dann? Für viele Spieler, die ihre Fußballschuhe irgendwann an den Nagel hängen müssen, stellt sich diese Frage. Aber auch mancher Normalsterbliche fragt sich, was er nach der unbeschwerten Jungmänner-Zeit noch alles anstellen will.



Wie die ehemaligen Nationalspieler und FC-Bayern-Stars Markus Babel, 52, und Mario Basler, 56, mit dieser Situation umgegangen sind, haben sie in „Das Leben nach den besten Jahren“ aufgeschrieben und erklären auf witzige Art, was man tut, wenn man mit Mitte 30 bereits zum alten Eisen gehört. „Sei dankbar für deine Niederlagen. Denn sie zeigen dir, was wirklich zählt: die Momente davor. Wichtiger als jedes Ergebnis, ob gut oder schlecht, ist die Arbeit, die ihm vorangeht“, lautet eine der Weisheiten im Buch, das kürzlich erschienen ist (Edition A, 25 Euro).



WELTNEUHEIT
Anders als herkömmliche OLED-Fernseher mit schwarzer Hintergrundschicht nutzt der LG Signature TV OLED T transparente Leuchtdioden. Die Innovation wurde vom „Time“-Magazin zu einer der Erfindungen des Jahres 2024 gekürt



für Durchblicker

Mehr als Glotze: Den 77 Zoll großen LG Signature OLED T darf man mit Fug und Recht als Kunstobjekt bezeichnen, ist er doch das erste transparente 4K-OLED-TV der Welt. Heißt: Auf Knopfdruck wird der Bildschirm durchsichtig. Das ist nicht nur Spielerei, mit der Sie Ihre Kumpels beeindrucken, sondern gibt Ihnen auch mehr Optionen bei der Raumgestaltung. Wie gewöhnlich hat große Kunst aber ihren Preis: Das Ding kostet stolze 50.000 Euro. Infos unter lg.com

für 70er-Ikonen



Gab es bessere Fußballer als Günter Netzer? Wenige. Coolere? Kaum. Aus diesem Grund widmet das deutsche Fußballmuseum in Dortmund dem Gladbacher Mittelfeld-Genie mit der unvergleichlichen Haarpracht eine eigene Ausstellung – mit Fokus auf das Popstar-Image Netzers in den 70ern. „Netzer. Die Siebzigerjahre“ startet am 8. April. Tickets und Infos gibt's unter fussballmuseum.de

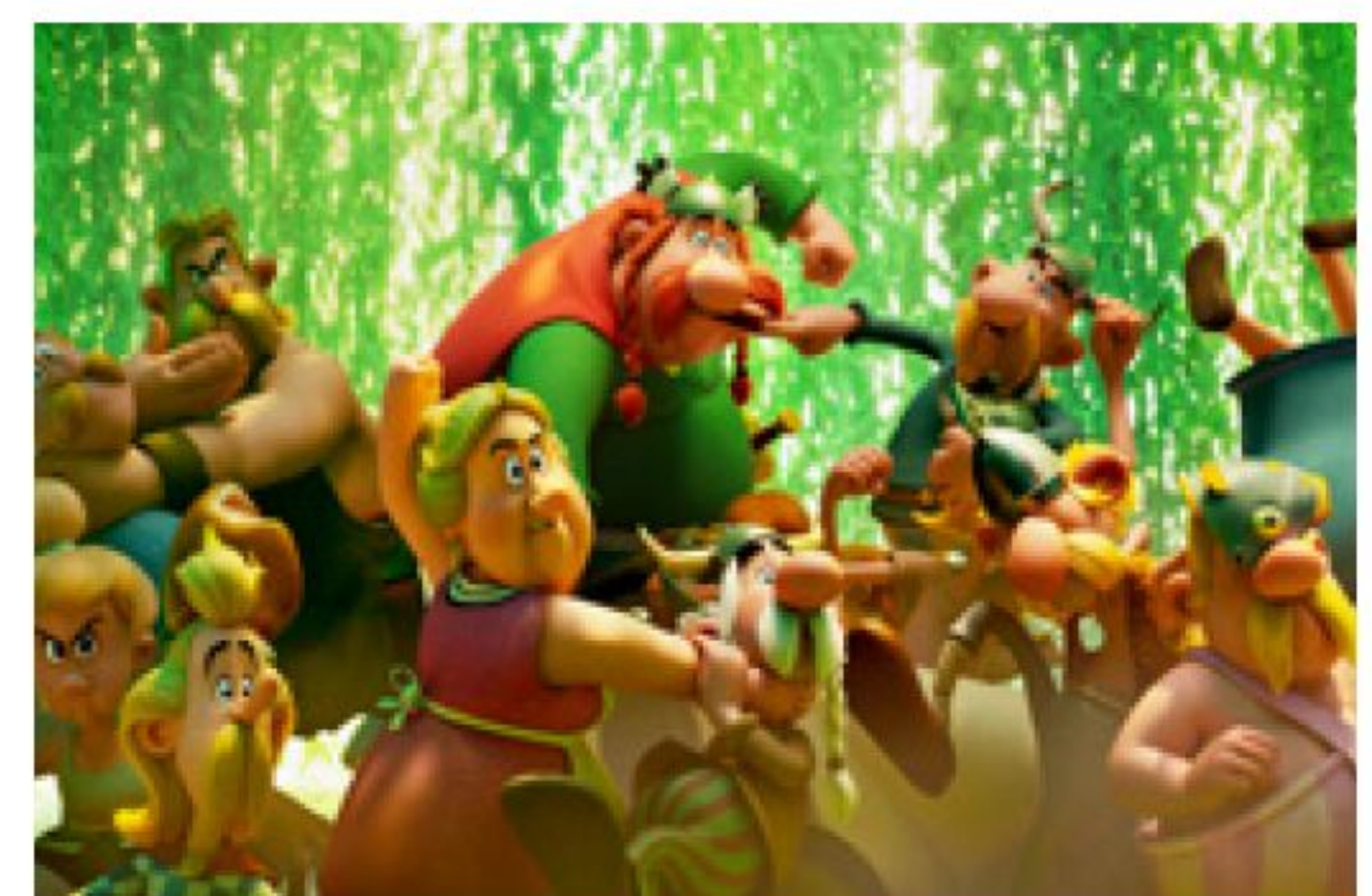
für ein paar Wiedersehen



„THE ACCOUNTANT 2“

Neun Jahre nach seinem letzten Einsatz kehrt Ben Affleck als Buchprüfer der anderen Art auf die Leinwand zurück: Nach dem Tod eines alten Weggefährten ist er in einen Fall verstrickt, für den er auch Hilfe von seinem gefährlichen Bruder braucht. Ab 24. April

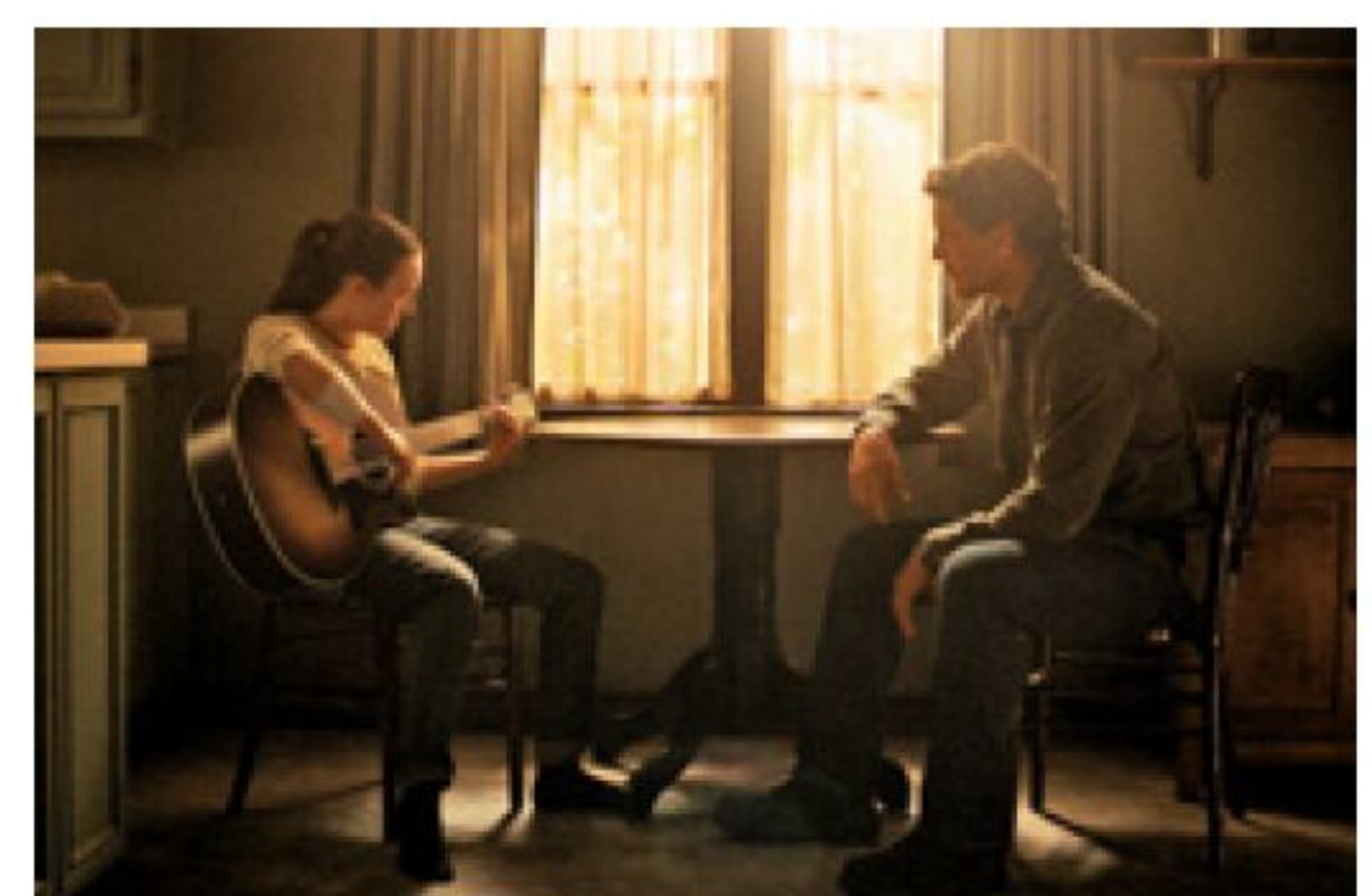
Für Fans von Teil 1 des Action-Thrillers



„ASTERIX & OBELIX: DER KAMPF DER HÄUPTLICHE“

Basierend auf den Originalen von René Goscinny und Albert Uderzo, halten die beiden widerstandstüchtigen Gallier und ihre Freunde jetzt auch Einzug ins Streaming-TV: ab 30. April als fünfteilige Serie auf Netflix

Für Fans von Zaubertränken



„THE LAST OF US“, STAFFEL 2

Bereits Runde eins der Videospiel-Adaption war ein großer Publikumserfolg, in den neuen Folgen kämpfen Ellie (Bella Ramsey) und Joel (Pedro Pascal) nun mit einer Welt, die noch bedrohlicher ist als die, die sie hinter sich gelassen haben.

Ab 14. April bei Sky und auf WOW

Für Fans von Postapokalypse-Szenarien

KINO

STREAMING/SERIE



UPDATE - INTERVIEW

20 Fragen an Jürgen Vogel

In der Comedy-Show LOL versucht der SCHAUSPIELER gerade, sich das Lachen zu verkneifen. Hier verrät er, was ihm dabei gefährlich wird, wann er seinen Kindern peinlich ist und was deutschem Humor im Wege steht

- 1 Herr Vogel, wer war in der Show Ihr härtester Gegner? Wem mussten Sie unbedingt ausweichen, um nicht doch zu lachen?**

Da kann ich gar keinen Namen herausgreifen, ich habe alle als gleichermaßen unberechenbar und gefährlich angesehen. Nicht nur die Comedians, bei denen sowieso klar ist, dass Vorsicht geboten ist, weil die ihr Geld damit verdienen, andere zum Lachen zu bringen. Dich kann da drin auch einer mit einem sauguten Witz überraschen, von dem du das gar nicht gedacht hättest – du darfst dir einfach nie sicher sein.

- 2 Waren Ihre Schauspielfähigkeiten hilfreich beim Ernstbleiben?**

Definitiv, ich kann mein Gesicht in der Regel echt gut kontrollieren. Aber ich wollte ja auch die anderen herausfordern und nicht einfach nur zu denen gehören, die sich ein bisschen rausmogeln, indem sie selbst nicht viel machen. Vielleicht liegt es zusätzlich daran, dass ich schon immer hyperaktiv und früh ein Klassenkasper war: Aber ich hatte den Ehrgeiz zu zeigen, dass auch Schauspieler rumspinnen können. Und zwar so richtig aktiv und doll.

- 3 Ihr Prinzip war also Angriff als Verteidigung?**

Auf jeden Fall, ich war voll auf Modus. Vielleicht habe ich mir sogar zu viel vorgenommen, aber ich hatte so eine krasse Energie und wollte einfach mal all meinen kranken Persönlichkeiten ein bisschen Ausdruck geben. Ich dachte mir: Wenn schon, dann Risiko.

- 4 Mehrere Stunden Dauereinsatz, in denen man sich selbst das kleinste Grinsen verkneifen muss – wie fühlt sich das körperlich an?**

Das ist wahnsinnig anstrengend! Aber gleichzeitig auch wahnsinnig schön: Man geht in diese Show rein und kommt anders wieder raus.

- 5 Womit bringt man Sie generell am schnellsten zum Lachen?**

Ich finde spontane, schräge Sachen ganz geil. Situationen, die ein bisschen peinlich sind – und ich kann gerne auch ein Teil davon sein. Wenn man jung ist, will man ja immer cool sein, das gehört wahrscheinlich zur normalen menschlichen Entwicklung. Aber je älter ich werde, desto mehr ist mir das wurscht.

- 6 Würden Sie sagen, das eigene Humorempfinden ist etwas, das sich über die Jahre verändert? Oder bleibt der Kern immer gleich?**

Ich glaube, das Spektrum des Humors und worüber man selbst lachen kann, wird mit den Jahren größer. In jungen Jahren habe ich Woody-Allen-Filme zum Beispiel ganz anders gesehen als heute, obwohl ich sie auch damals schon lustig fand. Aber manche Gags und Dialoge verstehst du erst wirklich, wenn du im Leben schon mal ähnlich gescheitert bist.

- 7 Sie haben gerade erzählt, dass Sie bereits früh ein Klassenkasper waren – wie kam das?**

Ich bin in der ersten Klasse schon sitzen geblieben. Nach einem halben Jahr wurde ich rausgenommen, weil ich das Zappelphilipp-Syndrom hatte, wie man es damals genannt hat. Sie haben gesagt, ich hätte kein Sitzfleisch – all solche Bezeichnungen, die heute anders heißen. Ich musste dann meine Schultüte wieder in den Schrank tun und noch mal ein halbes Jahr in die Vorschule, was wirklich schlimm war, denn meine ehemaligen Klassenkameraden kamen jeden Morgen an der Vorschule vorbei.

- 8 Und im nächsten Jahr wurden Sie einfach wieder eingeschult?**

Genau, es gibt zwei Fotos von mir als Erstklässler in unterschiedlichen Looks. Stillsitzen konnte



FOTO: FRANK ZAURITZ/AMAZON MGM STUDIOS



IM ACTION-MODUS

Nicht nur auf Jürgen Vogels Arm ist viel los: Bereits im Schulalter tat er sich mit dem Stillsitzen schwer, heute zählt er zu den meistbeschäftigten deutschen Schauspielern. Ab dem 17. April ist der 56-Jährige in der neuen Staffel der Prime-Video-Show „Last One Laughing“ zu sehen, in der er versucht, seine Konkurrenten zu bespaßen und gleichzeitig möglichst ernst zu bleiben

„Ich war schon immer hyperaktiv und früh ein Klassenkasper“

ich allerdings immer noch nicht. Durch Humor habe ich deshalb oft versucht zu überspielen, dass ich mich bewegen musste. Aber ich mochte es auch einfach immer, Quatsch zu machen! In meinen ersten Zeugnissen stand regelmäßig, dass ich durch mündliche Beiträge störe, die nicht gefordert waren.

9 Haben Sie diese Rolle beibehalten? Sind Sie auch heute noch derjenige, der am Tisch die ganze Runde unterhält?

Es kommt immer darauf an: Ich mag auch sehr, wenn andere das tun. Bei einem Abend mit vielen Leuten warte ich immer erst mal ab, ob es andere Alphafrauen oder Alphamännchen gibt, die unterhaltsam sind. Dann genieße ich es sehr, einfach nur dazusitzen und mich von den Energien anderer Menschen berieseln zu lassen.

10 Aber wenn das nicht der Fall ist?

Dann muss ich das Ruder in die Hand nehmen und dafür sorgen, dass es lustig und locker wird, sonst sterbe ich vor Todeslangeweile.

11 Was machen Sie dann? Witze erzählen?

Es geht mir vor allem um Dynamiken. Darum, Leute mit Fragen und Gesprächen herauszufordern und gemeinsam zu lachen, anstatt so verkrampft zu sein. Vor allem bei Männern in höheren Positionen



VOGEL-BEOBACHTUNG

1 Jürgen Vogel hat sieben Kinder aus unterschiedlichen Beziehungen. Seine aktuelle Partnerin, die Schauspielerin Natalia Belitski, ist die Mutter der beiden jüngsten. **2** Seinen Durchbruch als Schauspieler feierte Vogel 1992 mit der Komödie „Kleine Haie“ in der Rolle des Tellerwäschers Ingo (Mitte). **3** Aktuell ist er in der sechsten Staffel von „LOL: Last One Laughing“ zu sehen: Die Comedy-Show startet mit den ersten beiden Folgen am 17. April bei Prime Video, zwei neue Folgen gibt es außerdem ab demselben Tag immer donnerstags ab 20.15 Uhr beim neuen Live-TV-Sender von Prime Video. **4** Der 56-Jährige kann aber nicht nur lustig: Seit 2021 ermittelt er in der ZDF-Krimiserie „Jenseits der Spree“

passiert das häufig – dass sie ihre Autorität und ihren Status schützen wollen und dabei viel zu ernsthaft und erwachsen sind. Da hilft es dann meist, sich selbst erst mal zum Affen zu machen, damit auch die anderen lockerer werden.

12 Ecken Sie damit auch an?

Weiß ich gar nicht, ich frage die nicht. Aber ich habe einfach schon zu viele Leute Sätze sagen hören wie: „Ich bin jetzt 40, da muss ich mir *das* doch nicht mehr bieten lassen.“ Und hab mich dabei gefragt: Was meinst du denn damit? Du bist doch der gleiche Hosenscheißer, der du immer warst. Wenn du Kinder hast, ist das ja sowieso anders, denen ist egal, wie alt du bist, die konfrontieren dich einfach mit den Dingen, die für sie gerade wichtig sind.

13 Legen Sie als Vater Wert darauf, Ihren Kindern eine bestimmte Art von Humor mit auf den Weg zu geben?

Bei uns wird schon echt viel gelacht, aber ich habe gemerkt: Kinder haben ihren ganz eigenen Humor, die wollen nicht unbedingt deinen Eltern-Humor übernehmen – der ist ihnen oft sogar richtig peinlich. Was bei mir wiederum ein Auslöser dafür ist weiterzumachen! Es gibt so ein Alter, da ist es, glaube ich, echt schlimm mit mir: Wenn die ersten Freundinnen und Freunde kommen, dann kündige ich gerne an, welche Fotos ich schon für die Bilder-Show zum 18. sammle. Meiner Tochter habe ich mal erzählt, dass ich jetzt vorhabe, Sänger zu werden, und dass ich gerade an einem Lied über die erste Menstruation schreibe mit einem total super Text. Das hat sie mir tatsächlich zugetraut und war wie unter Schock.

14 Sie haben das hoffentlich aufgelöst?

Klar, kurz war sie sauer, aber was nach so etwas bleibt, ist ein Lachen. Ich finde, man sollte die Dinge nicht zu schwer nehmen, auch wenn sie vielleicht etwas Ernstes haben: Das verstärkt nur die Unsicherheiten, die Kinder oder Jugendliche in bestimmten Phasen ohnehin haben. Die sollen lieber denken, „Oh Mann, Papa ist so ein Idiot“, das gibt ihnen das Gefühl, dass sie drüberstehen, dass sie mehr wissen als ich, und das ist immer gut.

15 Wie ist das für Sie in Liebesbeziehungen – zu wie viel Prozent hängt eine gute Partnerschaft vom gemeinsamen Humor ab?

Ich würde da ungern Prozente nennen, aber dass man in einer Beziehung über sich selbst und den anderen lachen kann, ist mir schon sehr wichtig. Ich finde es auch nicht schlimm, mal ausgelacht zu werden. Von mir selbst kann ich sagen: Ich habe es manchmal verdient.

16 Gibt es für Sie einen typisch deutschen Humor, oder sind solche Zuschreibungen Quatsch?



Doch, ich glaube schon, dass Humor stark von der jeweiligen Sozialisierung abhängt. Schließlich haben die Franzosen oder die Österreicher einen ganz anderen Humor als wir und die Engländer noch mal einen komplett unterschiedlichen: schwarz, bitterböse und voller Tabus. Natürlich hat sich auch bei uns in den letzten Jahren viel verändert, aber ich würde sagen, generell steht in Deutschland das Bürokratische dem Humor häufig im Weg.

17 Was genau meinen Sie damit?

Die Deutschen wollen alles immer so ordentlich machen: Wenn du Humor kreierst, egal, ob für einen Film oder für eine TV-Sendung, ist da ständig diese Angst, dass man zu weit geht. Hinterher muss immer noch mal ein Reinigungsprogramm drüberlaufen, und vieles wird dann lieber rausgeschnitten. Deshalb mag ich auch das Format LOL so gern – weil es ganz stark davon lebt, dass Dinge ein bisschen drüber sind und dass man das eben aushält.

18 Ist bei Ihnen auch irgendwann Schluss mit lustig? Oder funktionieren Gags selbst in bittersten Zeiten?

Das kann ich ziemlich klar beantworten: Ich kenne viele Leute in meinem Umkreis, die in den letzten Jahren überlegt haben, ob sie wirklich Kinder in diese Welt setzen sollten, in der wir gerade leben. Und da sage ich immer: Wenn unsere Großeltern im Zweiten Weltkrieg und direkt danach so gedacht hätten, dann wären wir gar nicht hier! Man steht da, wo man nun mal ist, und sollte versuchen, das Beste daraus zu machen. Wir müssen ernsthaft vorsichtig sein, wir müssen für Dinge kämpfen, aber wir müssen auch Kinder bekommen und eben auch lachen, weil das Leben immer alles gleichzeitig ist.

„Ich finde es auch nicht schlimm, mal ausgelacht zu werden“

19 Als wir uns vor acht Jahren zum Interview getroffen haben, haben Sie von Ihrem Traum erzählt, mit 60 noch einmal um die Welt zu reisen, in verschiedenen Küchen auszuhelfen und auf einfachen Pritschen zu schlafen. Da es bis zum runden Geburtstag nun gar nicht mehr so lange hin ist: Steht dieser Plan noch?

Gut, dass Sie mich erinnern, denn das ist wirklich immer noch eine Sehnsucht von mir. Jetzt habe ich mir zusammen mit meinem ältesten Sohn zumindest schon mal ein Wohnmobil gekauft, mit dem man komplett autark ist. Damit bin ich auch gerade hier in Österreich unterwegs, wo ich im Moment drehe, und fahre jeden Tag ans Set.

20 Aber nach ganz großer Reise hört sich das nicht an.

Ich habe ja auch noch sehr kleine Kinder, die kann ich nicht so lange alleine lassen. Wenn ich mal zwei Wochen nicht zu Hause bin, kriege ich schon eine Krise, weil ich die saumäßig vermisse und sie mich auch. Vielleicht verschiebe ich das einfach noch mal um zehn Jahre und versuche, bis dahin möglichst fit zu bleiben.

Interview: Mareike Opitz



REISE

Wiener Melange

Dürfen wir vorstellen: eine Mischung aus IDEEN & INSIDER-TIPPS für einen Frühlings-Trip in Austrias Weltstadt des Charmes. Sie werden sich verlaufen und verlieben – wetten?

text **DAVID HOLZNER**





Filmtour im Untergrund

Die Verfolgungsjagd des Harry Lime – gespielt von Orson Welles – durch den Wiener Untergrund machte den Film „Der dritte Mann“ einst weltberühmt. Noch heute zeigt das Burg-Kino am Opernring den Schwarz-Weiß-Klassiker von 1949 an jedem Dienstag, Freitag und Sonntag. Echten Filmfans und Abenteurern empfehlen wir einen Abstecher in die Wiener Kanalisation. Bei der „Dritte-Mann-Tour“ geht es über die originale Treppe aus dem Film sieben Meter unter die Erde. Dort besucht man die Drehorte und lernt noch etwas übers Wiener Abwassersystem. 10 Euro kostet die 60-minütige Führung. Zu buchen unter drittemanntour.at



Flanieren im Prater

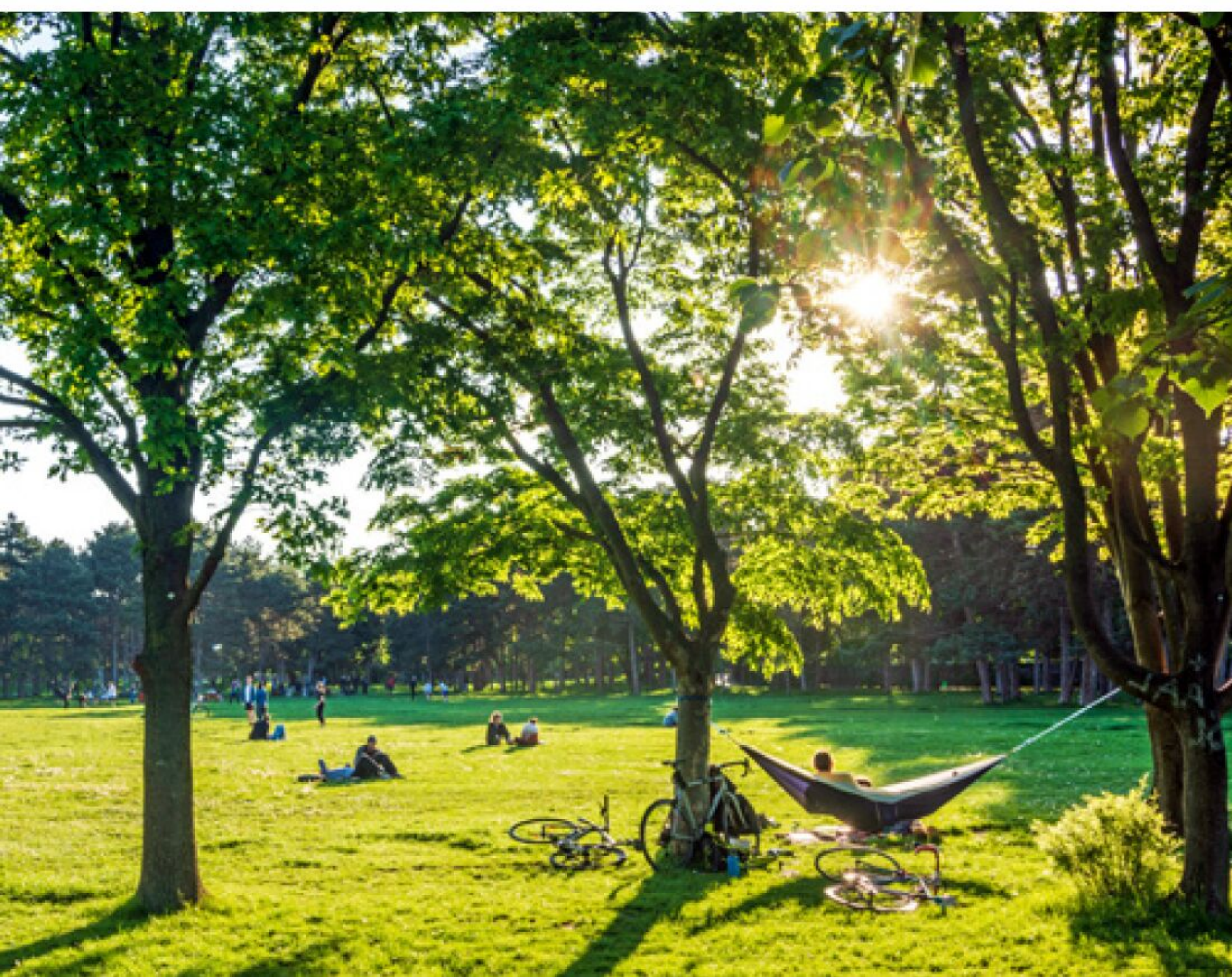
Wien wird regelmäßig als die lebenswerteste Stadt der Welt ausgezeichnet – nicht zuletzt dank Grünanlagen wie dem Wiener Prater. Die sechs Quadratkilometer große Oase lädt zu ausgedehnten Spaziergängen ein, besonders entlang der malerischen Hauptallee. Nebenan im Wurstelprater, Heimat des Riesenrads, lässt sich zudem erahnen, warum Wien auch das Ranking der unfreundlichsten Städte anführt. Hier ist die Chance groß, einem grantelnden Wiener mit Redebedarf zu begegnen. Tipp: Auf ein „Schleich di!“ kontert man am besten mit „Trottl!“. Nur wer sich mindestens einmal öffentlich mit einem Fremden gestritten hat, gilt als echter Wiener. praterwien.com



Schnitzel essen im Traditionsbeisl

Einmal das originale Wiener Schnitzel probieren – dafür strömen jedes Jahr unzählige Touristen nach Wien und stehen Schlange vor Lokalen, die jeder Reiseführer empfiehlt. Dabei geht es viel einfacher – und zwar im „Gasthaus Kopp“, einem echten Wiener Original. Neben Wiener Schnitzel (vom Schwein) mit Erdäpfelsalat stehen hier auch Alt Wiener Tafelspitz und Fiakergulasch auf der Speisekarte – serviert in urigem Ambiente und mit einer Prise Schmäh.

Tipp: Zögern Sie nicht, auf Sprüche des Kellners zu antworten. Der Schmäh ist kein abgeschlossener Witz, sondern eine Art der Gesprächsführung. gasthaus-kopp.at



Falco erleben

Mit „Rock Me Amadeus“ schoss Falco 1986 als erster deutschsprachiger Künstler an die Spitze der US-Charts. Das gleichnamige Musical – noch bis Juni 2025 im Theater Ronacher zu sehen – erzählt das Leben des exzentrischen Wieners entlang seiner größten Hits. Wer danach noch wie Falco feiern will, ist im „U4“ genau richtig. Der Kultclub galt als Falcos zweites Wohnzimmer. Oder man besucht sein Ehrengrab auf dem Wiener Zentralfriedhof, welches das ganze Jahr über mit Blumensträußen übersät ist. Gemäß Falcos Motto: „In Wien musst’ erst sterben, damit s’ dich hochleben lassen. Aber dann lebst’ lang.“ Musical-Tickets ab 10 Euro. Zu buchen unter musicalvienna.at



Verweilen im Kaffeehaus

Nur wenige Schritte vom Stephansdom entfernt liegt das „Café Hawelka“ – 1939 eröffnet und seit nunmehr drei Generationen von der Familie Hawelka geführt. Hier trinkt man Wiener Melange und genießt die frisch gebackenen Buchteln, für die das Kaffeehaus stadtbekannt ist. Georg Danzer widmete 1975 dem „Hawelka“ seinen Hit „Jö schau“ und sang von einem nackten Gast. Was er wohl über unsere Miss April 2025, Julia Chavanne, gesungen hätte? Genau 50 Jahre später betrat die Wienerin für unser Foto-Shooting das „Hawelka“ – und verlieh dem Begriff „Kaffeehaus-Charme“ eine neue Bedeutung. hawelka.at



Weinwandern im Umland

Wein schmeckt dort am besten, wo er wächst. Sobald im Frühling die Heurigenlokale öffnen, zieht es den Wiener deshalb hinaus in die umliegenden Weinberge – etwa nach Nussdorf. Vom historischen Ortskern im 19. Bezirk führt ein Wanderweg vorbei an Lokalen mit urigen Innenhöfen bis hin zum Buschenschank Wienerer am Nussberg. Dort – inmitten grüner Reben – lässt sich die Stadtheftik am besten bei einem Glas Wein und mit Postkartenblick auf die Skyline Wiens vergessen. Gehzeit etwa 45 Minuten – mit zahlreichen Einkehrmöglichkeiten unterwegs. wieninger-am-nussberg.at



Wienerisch verstehen

Ein Wörterbuch brauchen Sie nicht – ein paar Ausdrücke wie diese reichen fürs Erste

HAWARA, HABERER
Freund, Kollege

KIWARA, KIBERER
Polizist

LEIWAND
großartig, toll

BLAD
dick

PALATSCHINKEN
Pfannkuchen

SEIDL
0,3 Liter Bier

KRÜGERL
0,5 Liter Bier

PFLASTERHIRSCH
Pferd

BIM
Trambahn, Bimmelbahn

GRANTLER
übel gelaunte Person

HACKELN
arbeiten

TSCHICK
Zigarette

FETT
betrunken

BLUNZNFETT
total betrunken



Käsekrainer am Würstelstand

Zu jedem Wien-Besuch gehört die Stärkung an einem Würstelstand. Die Imbisslokale gelten offiziell als Unesco-Kulturerbe. Besondere Schmankerl bietet der „Würstelstand Leo“ – 1928 eröffnet und damit der Älteste seiner Art. Hier gibt es alles, von der Burenwurst bis zur Bosna, und das von der Früh bis nachts um vier. Profi-Tipp: Outen Sie sich nicht als Tourist, indem Sie eine „Eitrige“ und ein „16er-Blech“ bestellen. Fragen Sie lieber nach einer Käsekrainer und einem Ottakringer, dem Traditions-Dosenbier aus dem 16. Bezirk. wuerstelstandleo.at

WENN ROCK, DANN BOB!



**JETZT ÜBER DAB+, AUF RADIOBOB.DE
ODER IN DER myBOB-APP MITROCKEN!**

RADIO BOB!
DEUTSCHLANDS ROCKRADIO



MOTOR

Starkes Comeback

Nachdem der US-Autobauer in letzter Zeit wenig präsent auf unseren Straßen war, fällt CADILLAC jetzt mit einem Elektro-SUV auf. Wir sind eingestiegen

text **NINA HABRES**

So gern ich schreiben würde, dass Cadillacs Comeback auf die deutschen Straßen einem Knall gleicht, so irreführend wäre diese Formulierung. Denn der neue Lyriq macht überhaupt keinen Lärm. Cadillacs Jüngster läuft elektrisch, und als wir ihn in der Schweiz Probe fahren, hören wir: nichts. Durch die Türen des Wagens dringt nicht einmal bei Geschwindigkeiten jenseits der 120 km/h ein Windgeräusch ins Innere, und auch keines der zahlreichen Assistenzsysteme des Lyriq piepst, um auf potenzielle Gefahren aufmerksam zu machen. Stattdessen vibriert der Fahrersitz, als wir in einer engen Dorfgasse mal einer Hauswand zu nahe kommen.

Die Europa-Offensive der US-Amerikaner besticht also mit akustischem Understatement. Aber auch mit Sportlichkeit will der 5-Meter-Koloss beeindrucken: Serienmäßiger Allradantrieb, 528 PS und ein Sprint auf 100 km/h in 5,8 Sekunden zählen zu seinen Werten. Seine Leistung zeigt sich vor allem im „Sport“-Modus, der sich leider recht umständlich erst nach einigen Klicks im ansonsten sehr übersichtlichen Infotainmentsystem einlegen lässt. Noch angenehmer als sportliches Fahren ist im neuen Cad- dy allerdings das gemütliche Cruisen. Seine Größe spiegelt nämlich auch der viel Platz bietende Innenraum mit komfortablen Ledersitzen wider. Wem hier die Ruhe doch mal zu viel werden sollte, der dreht am besten einfach das integrierte AKG-Audiosystem auf: 19 Lautsprecher knallen dann auf eine ganz andere Art.

Die Autorin testete den Wagen auf Einladung des Herstellers.



ALLES IM BLICK

Ein Head-up-Display ist im Cadillac Lyriq nicht verbaut, fehlt aber auch nicht. Das von der Mitte bis hinteres Lenkrad reichende 33-Zoll-LED-Display lässt sich intuitiv bedienen. Den markanten geschlossenen Kühlergrill hat Cadillac auch beim ersten Elektro-SUV beibehalten, das Heck fällt aus aerodynamischen Gründen nur sanft ab





LADESTATUS

Mit seinem 102-kWh-Akku soll der Cadillac Lyriq 530 Kilometer (WLTP) schaffen - bei 190 kW an der Schnellladesäule ist in nur 15 Minuten wieder Energie für 200 Kilometer im Akku



CADILLAC LYRIQ

Geschwindigkeit

210 KM/H

Leistung

528 PS

Drehmoment

610 NM

0-100 km/h

5,3 SEKUNDEN

Reichweite

530 KM

Gewicht

2774 KG

Preis

79.000 EURO



STANDPUNKTE

Abnehmspritze

Halb Hollywood erspart sich bereits mithilfe des Diabetes-Medikaments OZEMPIC den Trainings- und Diät-Aufwand für die sportlich-schlank Figur. Eine gute Idee?

**PHILIP WOLFF**

Playboy-Textchef, experimentierfreudig

PRO

Schade, dass viele Dinge, die Spaß machen, so ungesund sind. Das abendliche Rumhängen mit Freunden raubt dir den Schlaf. Beim Golfspielen droht die Golfschulter, beim Fußballgucken der Leberschaden, und was beim leckeren Essen das Cholesterin, ist am Strand der Hautkrebs. Außerdem lese und schreibe ich gern. So was hier zum Beispiel. Meine Arbeit gehört eindeutig zu den Sachen, die mir Spaß machen. Zeit ist nämlich nicht Geld, sondern Leben, weshalb ich sie ungern mit freudlosen Dingen vergeude. Sie sagen, am Schreibtisch sitzen sei das neue Rauchen? Dann bewege ich mich halt zum alten Rauchen auf den Balkon. Und schaue runter auf Leute, die versuchen, sich mehr Lebenszeit durch Jogging zu erstrampeln, damit sie später den Seniorenkaffee im Kreise anderer schlanker Greise nicht verpassen. Ich wäre dann lieber auf leichten Drogen wie damals als Altersheim-Zivi.

Das Einzige, was mich beim vergnüglichen Älterwerden manchmal nervt: Der Körper spiegelt, bei sommerlichem Tageslicht betrachtet, nicht mehr den jugendlichen Geist wider, der ihm innewohnt. Er ist einfach zu dick. Deshalb habe ich versucht, mir den Appetitzügler Ozempic verschreiben zu lassen. Drei Monate lang das Gewicht runterspritzen auf Bademodenmaße – so machen es die Hollywood-Stars auch, zum Beispiel vor den Oscars. Was für eine geile Frühjahrs-Idee: eine Sekunde pro Woche piksen, statt Stunden auf dem Laufband totschlagen. Leider hatten nur meine dicksten Freunde so diabetesähnliche Werte, dass sie Ozempic auf Rezept bekamen. Und die Schwarzmarktpreise sind mir zu hoch. Aber wenn ich weiter so ungesund lebe, kann das mit der Verschreibung noch werden, sagt meine Ärztin.

**CONTRA****NINA HABRES**

Playboy-Redakteurin, sportlich



Manche Menschen haben diese guten Gene und diesen beneidenswerten Stoffwechsel, die es ihnen erlauben, ihre Ernährung auf Pizza und Pommes aufzubauen, ihre Flüssigkeitszufuhr über Spezi zu regeln und trotzdem schlank zu sein. Ich gehöre nicht dazu. Weil mir Pizza aber auch besser schmeckt als Thunfischsalat und stilles Wasser und ich trotzdem gern weiterhin in meine Hosen passen möchte,

führte in den letzten Jahren kein Weg am regelmäßigen Sport vorbei. Jetzt gäbe es einen: die

Ozempic-Spritze. Aber zu ihr will ich, so-

sehr mein innerer Schweinehund sich manchmal darüber freuen würde,

nicht greifen. Denn er und ich haben inzwischen noch etwas viel

Besseres am Sport entdeckt, als

dass er die Form des Körpers

bewahrt: Man lernt den Kollegen

Körper so richtig schätzen.

Ich habe das Privileg, nicht

chronisch krank zu sein, funktionierende

Organe, zwei völlig

intakte Arme und Beine und

auch sonst alles, was ein Körper

braucht, um als gesund zu gelten.

Wie verschenkt wäre es bitte, das

nicht zu genießen? Klar, das kann man

auch hin und wieder gemütlich auf der

Couch. Das kann man aber auch außerhalb

seiner Komfortzone, wo man Grenzen auslotet

und spürt, dass der Körper bereit ist, das Leben, das man

leben will, mitzuleben. Erst letzts habe ich mich beim

Joggen zum Beispiel gefreut, dass mich meine Beine einen

Kilometer weiter getragen haben als noch vor ein paar Wo-

chen. Wenn meine kleinen Brüder im Sommer im Garten

kicken wollen, bin ich ready. Auch die 10-Kilo-Hantel hat

sich im Fitness-Studio schon mal deutlich schwerer ange-

fühlt. Dasselbe dachte ich mir übrigens auch erst über die

Kiste Bier, die ich in die Wohnung getragen habe. Wollen

wir uns dazu eine Pizza bestellen?

Würden Sie sich mit Ozempic schlank spritzen? Schreiben Sie uns Ihre Meinung: leserservice@playboy.de

Keine Macht dem Sellerie.



SUN MINIMEAL
Die gesunde Alternative

Nährstoffkomplett und mit 90% weniger
Zucker als Obst und Gemüse.

Jetzt
bestellen!



Wie stehen wir Deutschen zu unserem Aussehen?

Jeder Mensch ist schön, predigt seit Jahren die „Body Positivity“-Bewegung. Und selten war etwas so out wie diskriminierende Sprüche übers Aussehen, Stichwort „Bodyshaming“. Die Alltagsrealität ist hierzulande jedoch eine andere. Zwar sind die allermeisten Deutschen zufrieden mit ihrem Körper und dessen Optik.

Dennoch zeigen sich 49 Prozent der Frauen und 28 Prozent der Männer ungern am Strand oder im Freibad, rund jede(r) dritte Deutsche schämt sich bisweilen sogar fürs eigene körperliche Erscheinungsbild. Der Grund dafür, so geben die Beteiligten in unserer bundesweiten repräsentativen Umfrage* an: Der gesellschaftliche Erwartungsdruck, einem Körperideal zu entsprechen, sei in den letzten Jahren gewachsen. Die Hauptschuld daran, sagt die 88-prozentige Mehrheit der Befragten, trügen soziale Medien wie Instagram. Dort zeigen sich besonders Leute gern, die ausdrücklich stolz auf ihre Körper sind. In der Gesamtbevölkerung sind dies laut unserer Umfrage nur sechs Prozent.



Das würden wir gern an uns ändern

TOP 5

	👤	👩	
01	47 %	42 %	52 % Ich wäre gern schlanker.
02	37 %	34 %	40 % Ich wäre gern fitter.
03	27 %	21 %	32 % Ich hätte gern andere Proportionen.
04	23 %	17 %	29 % Ich hätte gern ein reineres Hautbild.
05	20 %	18 %	21 % Ich hätte gern volleres Haar.

Das tun wir für unser Aussehen

TOP 5

	👤	👩	
01	78 %	73 %	83 % regelmäßige Körperpflege
02	61 %	52 %	69 % vorteilhafte Kleidung
03	54 %	48 %	59 % gute Ernährung
04	51 %	52 %	50 % regelmäßig Sport und Friseurbesuche
05	49 %	25 %	71 % Nutzung von Kosmetika

80%

finden sich selbst körperlich attraktiv (36 %) bis ganz passabel (44 %) aussehend. Rund ebenso vielen ist ihr Aussehen sehr (38 %) oder einigermaßen wichtig (41 %)

PLAYBOY-UMFRAGE IN KOOPERATION MIT 



Wie viel wäre Ihnen Ihr „Traumkörper“ wert?

Ich würde einen Geldgewinn in folgender Höhe dafür eintauschen:

01	60 %	keinen einzigen Euro
02	12 %	1000 Euro
03	5 %	50.000 Euro
04	3 %	1 Million Euro

54%

Muss ich schön sein?

Die Mehrheit der Deutschen sagt: Der gesellschaftliche Erwartungsdruck, einem Körperideal zu entsprechen, hat in den letzten Jahren zugenommen. Als Hauptgrund dafür nennen 88 Prozent die sozialen Medien.



48 % der Deutschen finden ihren Bauch zu dick.

42 % der Deutschen (Männer: 37 %, Frauen: 47 %) arbeiten an ihrer „Strandfigur“ für den Sommer.

32 % der Deutschen (Männer: 26 %, Frauen: 37 %) schämen sich bisweilen für ihren Körper.

Meine Haare werden langsam grau. Was meint ihr: Ist es in Ordnung, wenn Männer färben?

O. D.

Auf diese Frage möchten wir Hollywood-Star und Silberschopf George Clooney antworten lassen, der in einem Interview mit BBC Radio sagte: „Ich glaube fest daran, dass man nicht versuchen sollte, jünger auszusehen, sondern einfach versuchen sollte, in dem Alter, in dem man ist, so gut wie möglich auszusehen.“ Okay, zugeben, der hat leicht reden ...

Meine Frau ist schwanger. Gibt es so was wie Phantom-Schwangerschaften bei Männern eigentlich?

Und: Kann mir das passieren?

M. R.

Ja, kann es. Das sogenannte Couvade-Syndrom (nach dem französischen Wort „couver“ für „brüten“) tritt meist im ersten und letzten Trimester auf. Betroffene Männer nehmen in dieser Zeit im Schnitt vier Kilo zu und klagen über Übelkeit, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. Dabei handelt es sich meist um besonders empathische Männer. Manche Studien behaupten, es betreffe elf Prozent aller werdenden Väter, andere sprechen sogar von 79 Prozent.

Ich habe das Gefühl, dass ich immer in der langsamsten Schlange im Supermarkt anstehe. Was mache ich falsch?

P. W.

Wir stellen uns oft dort an, wo das Band leerer aussieht. Eine Kassiererin wendet von ihrem neunstündigen Arbeitstag aber nur dreieinhalb Stunden für das Scannen auf – und fünf Stunden für den Bezahlvorgang. Sie sollten also lieber schauen, wo weniger Menschen anstehen. Und: Meiden Sie Schlangen mit Senioren. Die sind es oft gewohnt, mit Bargeld zu bezahlen, das dauert länger als mit EC-Karte. Die Schlange zu wechseln, hat übrigens selten Sinn, weil sich viele Dinge nicht vorhersehen lassen. Nicht ausgezeichnetes Obst und Gemüse sind zum Beispiel heikel. Wenn der Kassierer die Identifikationsnummer nicht kennt, können Sie sich gleich noch eine Packung Thrombosestrümpfe in den Einkaufskorb legen. Denn dann werden Sie noch eine Weile stehen.



BERATER

Soll ich mein graues Haar färben?

Das Leben stellt Männer jeden Tag vor neue Herausforderungen. Wenn Sie mal nicht weiterwissen: Der PLAYBOY-BERATER ist immer für Sie da



Ich verliebe mich immer blitzartig, was selten erwidert wird. Brauchen Frauen dafür länger?

R. D.

Blitzartige Antwort: Ja! Eine Studie in der Fachzeitschrift „Journal of Personality and Social Psychology“ zeigte, dass Frauen im Schnitt erst nach 149 Tagen „Ich liebe dich“ sagen, der Durchschnittsmann nach 97 Tagen.

Warum wollen Frauen Männer, die größer sind als sie?

J. V.

Weil große Männer unbewusst als gesünder wahrgenommen werden. Eine Studie der University of Roehampton in London ermittelte, dass Männer in den vergangenen 100 Jahren doppelt so stark gewachsen sind wie Frauen. Während Frauen nur 1,7 Zentimeter zulegten, sind Männer heute ganze vier Zentimeter größer. Der Grund: Die Lebensumstände haben sich verbessert. Und da wir mehr Muskeln haben, brauchen wir auch mehr Energie. Früher ging die für harte Arbeit und die Abwehr von Krankheiten drauf. Heute leben wir gesünder. Größe zeigt also an: Mit mir geht's dir und unseren künftigen Kindern gut.

Schweden gilt als das Land mit den schönsten Frauen. Aber woran liegt es? Klima? Ernährung?

K. T.

Vermutlich an beidem. In Skandinavien gibt es das Jahr über weniger Sonnenlicht. Deshalb produzieren die Menschen dort weniger Melanin. Die Folge: helle Haut, blaue Augen, blonde Haare. Da es weltweit bloß etwa zwei Prozent Naturblonde gibt, wird das in vielen Kulturen als besonders attraktiv wahrgenommen. Hinzu kommt, dass Schweden viel Fisch essen. Die gesunde Ernährung könnte ein Grund für die Körpergröße sein: Mit 167 Zentimetern sind schwedische Frauen größer als deutsche Frauen (165,8 Zentimeter).

SIE HABEN AUCH EINE FRAGE AN DEN BERATER?

Playboy kann leider nicht alle Zuschriften veröffentlichen. Wir beantworten Ihre Fragen aber gern, wenn sie in Playboy behandelte Themen betreffen. Schreiben Sie an: Playboy, Kouneli Media GmbH, Kaiser-Ludwig-Platz 5, 80336 München, Stichwort: Playboy-Berater. Per Mail: leserservice@playboy.de



Date mit Dani

Seit sie mit „Goodbye Deutschland!“ für ihre große Liebe ausgewandert ist, teilt Reality-TV-Star DANIELA BÜCHNER alle Facetten ihres Leben in Doku-Soaps mit dem Fernsehpublikum. Jedenfalls fast alle. Ihre sinnlichste zeigt die 47-Jährige nur vor unserer Kamera

fotos **ANA DIAS**
produktion **NATASA MERMER**
UND LIYEL BARON
text **NINA HABRES**





F

Frau Büchner, Sie werden für Ihre eigene Reality-Show rund um die Uhr von Kameras begleitet. Wie war es, nun vor unserer Kamera zu stehen?

Einfach unglaublich. Ich sehe die Fotos zwar, aber ich kann es einfach nicht glauben, dass das wirklich passiert ist. Für mich ging mit dem Playboy-Shooting ein großer Traum in Erfüllung.

Hatten Sie den schon lange?

Es war immer ein Wunsch von mir, ja. Intensiver wurde er in den letzten drei Jahren, seit ich angefangen habe, an meiner Figur zu arbeiten und abzunehmen. Immer wenn ich gefragt wurde, warum ich das mache, habe ich gesagt: „Für mich.“ Das hat auch gestimmt, aber tief im Inneren habe ich mir sehr gewünscht, dass das Playboy-Team auf mich aufmerksam wird und meine Veränderung sieht. Ich will mit diesem Cover nämlich zeigen, dass man auch als Mama mit 47 Jahren sexy sein kann und darf. Beim Shooting habe ich alle negativen Gedanken zur Seite geschoben und mir gedacht: Das ist jetzt deine Chance. Zeig, wie du wirklich bist. Zeig, dass du zwar eine Mutter bist, aber auch eine Frau sein kannst.

Das ist Ihnen absolut gelungen.

Danke! Ich habe in den letzten Jahren gelernt, an mich und an das, was ich kann und was ich leiste, zu glauben. Und ich möchte allen anderen damit zeigen, dass man – egal, wie sehr man an sich zweifelt



Die Starke

Daniela „Danni“ Büchner, geboren am 22. Februar 1978 in Düsseldorf, wurde der Öffentlichkeit durch ihre Liebe zu Partyschlagersänger Jens Büchner bekannt: Nachdem sie sich 2015 in Delmenhorst kennengelernt hatten, zog sie – begleitet von der Vox-Doku-Serie „Goodbye Deutschland! Die Auswanderer“ – mit ihren drei Kindern aus erster Ehe ein halbes Jahr später zu ihm nach Mallorca. 2016 bekam das Paar Zwillinge und heiratete im Juni 2017. Im November 2018 verstarb Jens Büchner kurz nach dem Bekanntwerden seiner Lungenkrebserkrankung. Obwohl die heute 47-Jährige den Verlust nur schwer verkraftete, zog sie sich nicht aus dem TV zurück. 2020 nahm sie an der 14. Staffel des RTL-Dschungelcamps teil, in der sie mit ihrer offensiven Art stark polarisierte, und wurde Dritte. Es folgten Auftritte bei „Promi Big Brother“ und „Das große Promi-Büßen“. 2024 zog sie erneut für „Ich bin ein Star – Showdown der Dschungel-Legenden“ in den Busch und belegte den sechsten Platz. Ihr Leben als Geschäftsfrau und alleinerziehende Mutter auf Mallorca wird aktuell von der Doku-Soap „Diese Büchners – Familientrübels unter Palmen“ auf RTL2 begleitet.







– alles erreichen kann, wenn man an sich arbeitet. Und dass es nie zu spät ist, damit anzufangen.

Hat sich durch das Shooting etwas daran geändert, wie Sie sich selbst sehen?

Ich bin meinem Körper noch dankbarer. Ich bin mit 21 das erste und mit 39 das letzte Mal Mutter geworden. Danach nahm das Leben seinen Lauf, und es hat gedauert, bis ich mich wieder im Griff hatte. Aber ich habe mich da rausgekämpft, an meinem Körper und meinem Mindset gearbeitet und kann stolz sagen, dass ich jetzt die Frau bin, die ich immer sein wollte.

Ihre schwerste Zeit war sicher nach dem Tod Ihres Mannes Jens im November 2018. Sie waren gerade ein Jahr verheiratet, hatten zwei Jahre zuvor Zwillinge bekommen.

Jens' Tod war das Schlimmste, was mir in meinem Leben passiert ist. Aber er hat mich auch gelehrt, dass man nie aufgeben darf – egal, wie scheiße oder schwer eine Situation ist. Wir können nicht beeinflussen, wie das Leben läuft. Deshalb sollten wir jeden Moment genießen.

Sie hatten den Partyschlagersänger Jens Büchner im Juni 2015 kennengelernt, als er auf einem Stadtfest in Delmenhorst auftrat. Hat es zwischen Ihnen sofort gefunkt?

Bei Jens ja. Ich war erst mal vorsichtig, weil Jens auch den Ruf als Frauenheld hatte und ich kurz abwägen wollte, ob ich mich darauf einlasse. Aber dann ging alles ganz schnell: Wir sind ausgewandert, wir sind schwanger geworden. Es gab nur noch ein Wir.

Mit ihm wagten Sie 2016 auch den Schritt in die Öffentlichkeit. War Ihnen klar, worauf Sie sich da einlassen?

Ich habe da gar nicht drüber nachgedacht. Ich war so verliebt in Jens und in das neue Leben mit ihm, dass für mich ganz klar war, dass wir das zusammen machen.





**„Ich kann stolz sagen,
dass ich jetzt die
Frau bin, die ich immer
sein wollte“**






**MEHR EXKLUSIVE
PLAYBOY-BILDER**
 von
DANIELA BÜCHNER
 gibt's hier:
premium.playboy.de



Erinnern Sie sich noch an Ihren ersten Drehtag fürs Fernsehen?

Ja, das allererste Mal stand ich für „Goodbye Deutschland“ vor der Kamera, als wir Jens' Geburtstag gedreht haben. Ich war supernervös und wusste gar nicht, wie ich mich verhalten soll. Irgendwer erzählte mir danach auch, dass das Team glaubte, dass das mit mir im Fernsehen nie was wird.

Wieso das denn?

Ich war wirklich sehr unsicher und konnte mich anfangs auch nicht besonders gut benehmen. Erinnert ihr euch noch an das „Sommerhaus der Stars“, wo ich mit Jens teilgenommen habe? Dafür schäme ich mich heute noch.

Große Kritik haben Sie auch für Ihren Auftritt im Dschungelcamp 2020 bekommen.

Das war die erste Show, die ich ohne ihn gemacht habe, kurz nach seinem Tod. Und da hatte ich zum ersten Mal das Gefühl, aufgeben und diesen Job nie wieder machen zu wollen. Ich hatte das Gefühl, die nervigste Person im TV zu sein und dass mich Deutschland hasst. Ich saß mit meiner Trauer in Australien und habe mich so unverstanden gefühlt. Es war einfach zu früh für mich. Aber auch wenn ich im Nachhinein oft dachte, dass ich es vielleicht nicht hätte machen sollen, bin ich froh darum. Danach fing ich an, an mir zu arbeiten.

2024 zogen Sie für „Ich bin ein Star - Showdown der Dschungel-Legenden“ ein zweites Mal ins Dschungelcamp.

Ihr habt zwei komplett verschiedene Frauen in den Camps gesehen. Letztes Jahr wollte ich allen zeigen, wer und wie ich wirklich bin. Ja, ich kann meine Meinung sagen und bin oft zickig, aber ich bin auch lustig und sehe nicht alles negativ. Das lag damals daran, dass ich das Leben wirklich ungerecht fand.





MagDownload.org

MagDownload.org



„Ein Mann sollte mir die Stirn bieten können“



Was würde Jens zu Ihrem Playboy-Auftritt sagen?

Jens würde die Playboy-Fotos feiern. Er wäre mächtig stolz, würde alle Hefte aufkaufen und die Bilder jedem zeigen.

Die Vox-Redaktion sollte unrecht behalten - Sie sind seit 2016 ein unverzichtbarer Teil im deutschen TV. Muss ein Mann bereit sein, mit Ihnen den Schritt vor die Kamera zu gehen?

Auf gar keinen Fall! Wenn es nach mir geht, hätte ich gerne, dass er sein Ding macht und ich meines. Er soll seinen eigenen Job haben,

seine eigenen Hobbys. Ich würde es feiern, wenn ich jemanden finden würde, der nicht vor die Kamera möchte.

Daraus schließen wir, dass Sie derzeit Single sind?

Genau.

Was sollte ein Mann mitbringen, damit Sie ihn interessant finden?

Mir ist Humor wichtig, Ehrlichkeit, Loyalität und vor allem Verständnis. Er sollte auch mit einer Selbstverständlichkeit sein Leben weiterführen und mir auch mal die Stirn bieten können. Mit einem Jasager könnte ich nicht zusammen sein.

Wären Sie offen für eine Dating-Show?

Nicht wirklich, bei den aktuellen Formaten bin ich raus.

Glauben Sie, dass es mehrere große Lieben im Leben geben kann?

Ich glaube, es gibt drei große Lieben. Eine als Teenager, die hatte ich mit 15 und habe sie mit 21 geheiratet. Eine zweite mit Jens, ihn habe ich auch geheiratet. Und eine dritte? Keine Ahnung.

Würden Sie ein drittes Mal heiraten?

Ich habe lange gedacht, dass ich das nicht machen würde. Aber ich fände es schön, wenn ich irgendwann meine dritte große Liebe finden würde. 





Ernster Blick sonniges, Gemüt

Christoph Kramers Profi-Karriere ist seit seinem Abschied von Borussia Mönchengladbach im vergangenen Sommer wohl vorbei. Ist auch okay so, findet er. Dann füllt er seine Zeit eben mit TV-Jobs, der Ausbildung zum Trainer - und Lesungen aus seinem Debütroman



INTERVIEW

„Die Tragödie des Lebens ist, dass man nur eins hat“

Als Fußballer wurde er Weltmeister, als TV-Experte zum Publikumsliebling – jetzt hat sich CHRISTOPH KRAMER als Literat versucht. Uns erklärt er, warum er sich so gerne was traut, wie wichtig Glück im Fußball ist und weshalb er so oft auf das Scheunendach seiner Jugend zurückkehrt

text

ALEXANDER
NEUMANN-DELBARRE

fotos

MARKUS TEDESKINO



Ein Donnerstagnachmittag in Köln. Christoph Kramer wartet schon in einem hellen Besprechungsraum des Verlags Kiepenheuer & Witsch. Freundlich wirkt der 34-Jährige bei der Begrüßung, hellwach, aber entspannt. Hinter ihm ist durch große Fenster der Hauptbahnhof zu sehen, vor ihm der Anlass für unser Gespräch: Aufgestapelt liegen dort etwa zehn Ausgaben seines Debütromans „Das Leben fing im Sommer an“. Der Weltmeister von 2014 erzählt darin von einem 15-Jährigen voller Träume und Ängste, der im Sommer 2006 drei Tage erlebt, in denen sich ein ganzes Teenagerleben verdichtet. Klar erkennbar: Die Geschichte ist stark autobiografisch gefärbt. Der vielleicht wichtigste Schauplatz im Buch ist ein Scheunendach auf dem Bauernhof der Eltern. Dort sitzt der junge Protagonist oft mit seinen Kumpels, verarbeitet Erlebnisse, denkt nach, fällt Entscheidungen.

Herr Kramer, das Scheunendach aus dem Buch, gibt es das wirklich?

Ja, das ist echt. Genau so, wie ich es beschreibe.

Sitzen Sie da noch manchmal?

Ich bin da regelmäßig, auch mit Salvo (einem der Kumpels aus dem Buch, d. Red.). Ich verbinde mit diesem Dach so viel. Wenn ich

über etwas nachdenken musste, Sorgen hatte, dann saß ich dort immer. Oft auch mit Freunden. Wir chillten da am Wochenende, philosophierten übers Leben. Für mich ist „zu Hause“ nicht unbedingt ein Ort, sondern die Menschen, die mir wichtig sind. Aber wenn ich einen Ort habe, der für mich „zu Hause“ ist, dann ist es dieses Dach.

Im Buch erzählen Sie, dass Sie dort als 15-Jähriger drei Nächte lang saßen, nachdem Sie - auch das ist autobiografisch - als Jugendspieler bei Bayer Leverkusen rausgeflogen sind. Waren Sie im letzten Sommer, nach dem für Sie sehr emotionalen Aus bei Borussia Mönchengladbach, auch dort?

Ja, an dem Tag, an dem ich meinen Auflösungsvertrag unterschrieben habe, bin ich hingefahren. Es hat mir gutgetan, in so einem Moment einfach mal in eine bekannte Gegend zu gucken und zu denken: Boah, hier hat alles angefangen, da bin ich meine ersten Schritte gegangen, dort habe ich als Kind Fußball gespielt. **Wie könnte eine Überschrift für das Kapitel in Ihrem Leben lauten, das nach dem Abschied von Gladbach begonnen hat?**

Alles hat seine Zeit.

Alles hat seine Zeit?

Ich habe mein ganzes Leben lang Fußball gespielt, habe dem Sport alles untergeordnet. Und natürlich vermisste ich jetzt gewisse Dinge, in große Stadien einzulaufen zum Beispiel. Nur habe ich mir irgendwann auf diesem Dach gesagt: Sei dankbar dafür, dass du das alles erleben durftest, und danach beginnt eine neue Zeit. Ich liebe es, mir Bilder aus der Vergangenheit in den Kopf zurückzuholen, und ich werde immer glücklich auf diese Zeit zurückgucken – aber nie wehmütig.

Seit August liegt Ihre Profi-Karriere quasi auf Eis. Sie hätten gerne weitergespielt, fanden aber keinen Club. Im Podcast „Copa TS“ haben Sie erzählt, dass Sie feststellen mussten: Die Zahl der Angebote von Vereinen ist überschaubar ...

Das war im Sommer, ja. Da war ich überrascht, dass ich offenbar keinen Markt mehr als Profi hatte. Ich hatte total viele Anfragen für andere Positionen im Sport, aber nicht mehr als Spieler. Das ist auch vollkommen okay so. Es hat mich nur gewundert.

Wie sehen Ihre Tage jetzt aus?

Ich mache sehr viel Sport, wahrscheinlich zeitmäßig mehr als vorher, um mein Herz abzutrainieren. Das ist ganz, ganz wichtig. Ich spiele Fußball, Padel-Tennis, gehe laufen. Und sonst habe ich viele Projekte: das Buch, meine TV-Experten-Jobs, und ich mache meine A-Lizenz als Trainer.

Haben Sie mit dem Profi-Fußball abgeschlossen, oder hoffen Sie, dass doch noch ein Anruf kommt?

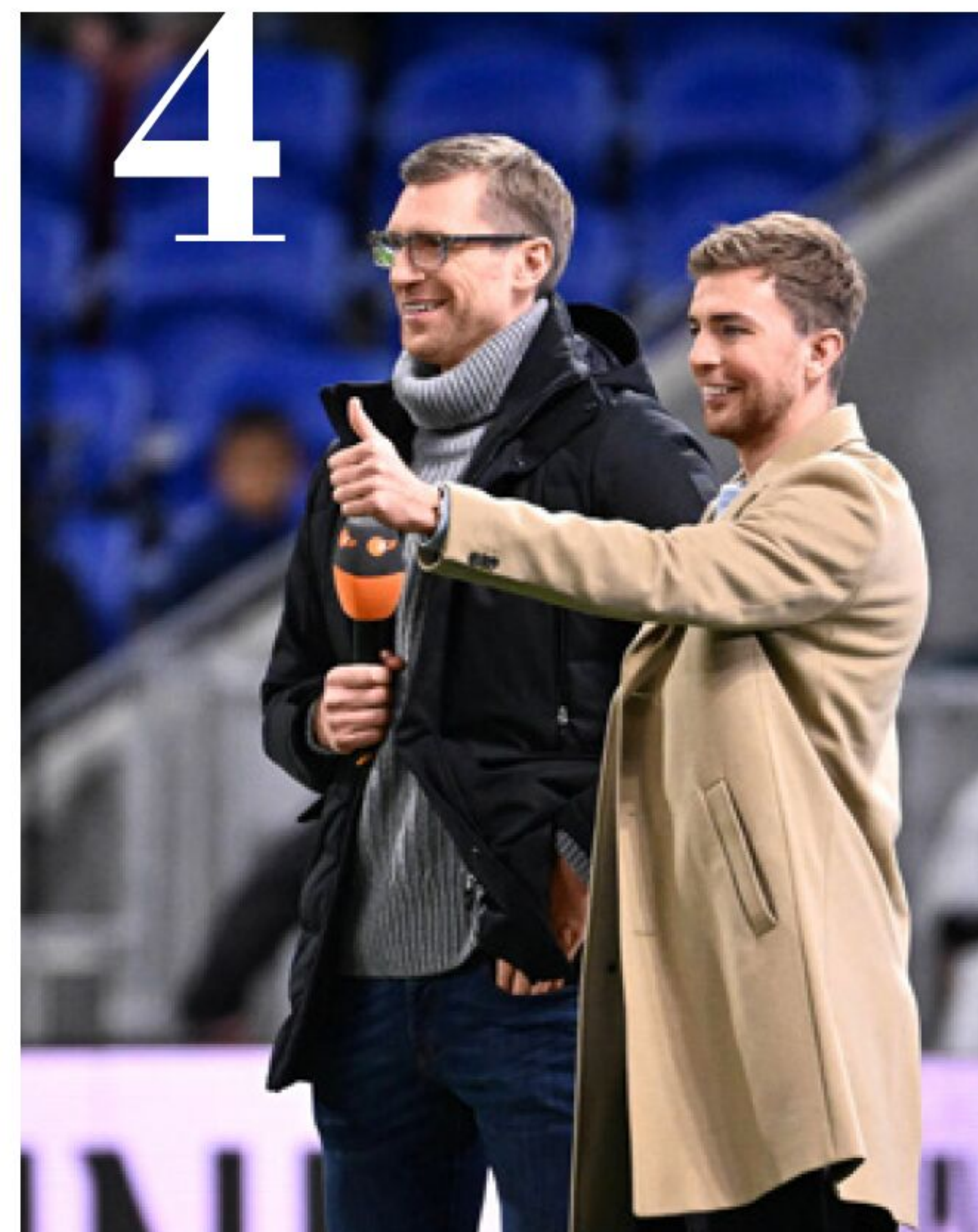
Dass ich auf der großen Bühne noch mal meine Schuhe zumache, halte ich für unwahrscheinlich. Aber ich habe meinen Frieden damit geschlossen.

Sie scheinen das auch wieder mit dieser Leichtigkeit zu nehmen, die Sie auch bei Ihren TV-Auftritten auszeichnet. Da wirken Sie auch immer ein bisschen lockerer, unbeschwerter, selbstbewusster als andere Experten. Woher kommt das?

Das höre ich öfter. Aber woher das kommt? Ich würde sagen, dass ich mir nicht so viel aus Sachen mache. Ich versuche, gerne mal einen Spruch zu machen oder lustig zu sein. Aber wenn es mal nicht lustig ist, dann ist es halt nicht lustig. Und wenn ich mal zu irgendwas nichts sagen kann, dann sag ich einfach, ich weiß nicht, was ich dazu sagen soll. Ich tue diese Dinge wirklich, weil ich daran Spaß habe und sie interessant finde, aber nicht aus anderen Gründen.

Waren Sie schon immer so? Wenn man sich den 15-jährigen Christoph in Ihrem Buch anschaut - der ist noch voller Ängste.

Zweifel, Ängste, das ist in der Pubertät normal. Und ich hatte die auch. Ich musste mir damals total häufig Sachen einreden.



Kramers Karriere

1 Sein fünftes Länderspiel war gleich das WM-Finale: In Brasilien wird Christoph Kramer 2014 mit der Nationalelf Weltmeister. **2** Legendar: Im Endspiel bekommt er einen heftigen Stoß gegen den Kopf ab und fragt den Schiedsrichter danach, ob er sich wirklich beim WM-Finale befindet. Kurz darauf wird er ausgewechselt. **3** Geboren in Solingen, spielte Kramer in der Jugend von Bayer Leverkusen. Der Bundesliga-Durchbruch gelang ihm bei Borussia Mönchengladbach, wo er bis zum Sommer 2024 spielte. **4** Als TV-Experte glänzt er schon seit 2018 mit Humor, Eloquenz und Sachverstand. Besonders launig: seine Auftritte im ZDF an der Seite von Ex-Nationalelf-Kollege Per Mertesacker

Was für Sachen?

Als junger Fußballer und auch als Mensch war ich nicht so mutig, so selbstbewusst. Ich habe mich zum Beispiel oft nicht getraut, die Sachen zu sagen, die ich gedacht habe. Wenn ich in der Schule irgendeinen Witz auf den Lippen hatte, habe ich den runtergeschluckt. Auch auf dem Fußballplatz habe ich mich oft nicht so gezeigt, war im Deckungsschatten, nicht anspielbar. Und ich weiß noch, wie ich dann abends im Bett lag und das bereut habe und dachte: Mach doch einfach mal! Und das habe ich mir so häufig eingeredet, bis ich es irgendwann wirklich getan habe.

Weil die Erkenntnis kam: Wenn ich es mache, funktioniert es auch?

Ja, das hat aber gedauert. In meinem privaten Umfeld habe ich in solchen Situationen eine Zeit lang immer bis drei gezählt. Ich sagte mir: Komm, trau dich! Dann zählte ich: eins, zwei, drei – hm, wieder nicht getraut. Und dann dachte ich wieder: Mach es doch einfach,

sonst bereust du es wieder. Das war ein Prozess. Auf dem Spielfeld, das weiß ich noch genau, sagte ich mir damals immer wieder: Mach einfach, in zehn Jahren weiß keiner mehr, was du heute getan hast!

Also raus aus dem Deckungsschatten?

Genau. Hol dir die Bälle in Situationen, in denen du Fehler machen kannst, sei mutig. Damals hat mir der langjährige Freund meiner Oma, der wie ein Opa für mich ist, immer gesagt: Mut ist im Leben alles. Der Satz ist bei mir hängen geblieben.

Werden Fußball-Profis eigentlich früher erwachsen als andere junge Männer – oder später?

Sie werden erst früher erwachsen. Und dann später. Im Leistungsbeereich wirst du früh zur Selbstständigkeit und zu gutem Benehmen erzogen. Wenn hier jetzt eine U13 von Bayer Leverkusen vorbeikäme und wir begrüßen die, dann ziehen

die alle die Mütze ab und geben uns die Hand. Die sind richtig gedrillt. Werte wie Respekt und Eigenständigkeit werden ganz stark eingefordert. Du lernst früh, diszipliniert zu sein, dein eigenes Leben zu strukturieren. Aber ich glaube, irgendwann holst du dir ein bisschen deine Jugend zurück und kommst in so eine Nachpubertät.

Wann kommt die?

Ich hatte schon das Gefühl in meinen 20ern, dass ich ein bisschen was verpasst habe von meiner Jugend. Das war bei mir nicht so schlimm, weil es mit dem Fußball geklappt und sich sozusagen ausgezahlt hat. Aber ich habe mir viele Gedanken darüber gemacht, wie es wäre, wenn ich es nicht geschafft hätte. Und ich muss sagen, ich hätte meiner Jugend richtig hinterhergetrauert, richtig!

Kann man diese Nachpubertät in seinen 20ern ausleben als Profi-Fußballer? Man muss ja ständig Leistung bringen, steht unter Beobachtung.

Ich habe immer probiert, einen gesunden Mittelweg zu finden. Weil ich auch wusste: Die 20er kommen nicht wieder. Das sind einfach besondere Jahre, dir tut nix weh, du bist in der Blüte deines Lebens. Ich glaube, ich habe dafür, dass ich Profi-Sportler bin, nebenbei schon auch vernünftig gelebt. Ich habe nicht nur Quinoa gegessen und jeden Abend vor Mitternacht im Bett gelegen.

Haut es da manche aus der Bahn?

Das kann natürlich passieren. Erfolg wird in der Gesellschaft ja immer auch ein bisschen mit Geld gleichgesetzt. Und irgendwann hat man als Spieler dann mal das Gefühl, du hast es jetzt geschafft. Da kann es jemanden mal aus der Bahn hauen. Aber nicht für lange. Allein schon, weil du auf deinen Körper achten musst.

Sie haben damals mit 15 nach dem Rauswurf bei Leverkusen schnell beschlossen: Jetzt erst recht! Sie wechselten zu Fortuna Düsseldorf, dann zurück zu Leverkusen, schließlich zum VfL Bochum in die zweite Liga, wo Sie mit 20 Jahren Ihr Profi-Debüt gaben. Im Mai 2013 vermieden Sie mit Bochum gerade so den Abstieg in die dritte Liga, nur ein Jahr später wurden Sie von Jogi Löw für die WM 2014 nominiert. Welche Erinnerungen haben Sie an dieses Jahr?

Ich lebte da wirklich einen Traum nach dem anderen. Ich habe viel Tagebuch geschrieben in meiner Jugend, und mein formuliertes Ziel war immer, Regionalliga-Profi zu werden. Das war damals die dritte Liga. Dass ich irgendwann in der Bundesliga lande, hätte ich nicht gedacht. Und alles, was danach kam, sowieso nicht. Ich habe das damals in diesem Wahnsinnsjahr gar nicht alles verarbeitet bekommen: Erst der Fast-Abstieg mit Bochum aus der zweiten Liga, dann der Wechsel zu Gladbach und schließlich die WM in Brasilien – alles innerhalb eines Jahres, das war schon groß.



Und dann natürlich das WM-Finale. 15 Minuten vor Anpfiff des Endspiels gegen Argentinien verletzte sich Sami Khedira beim Aufwärmen. Hansi Flick kam zu Ihnen und sagte: Mach dich warm, du spielst.

Was war Ihr erster Gedanke?

Krass. Ich glaube im Nachhinein, es tat mir total gut, dass es so kurzfristig war, weil ich keine Zeit hatte, mir viele Gedanken zu machen. Aber ich dachte natürlich schon mal kurz: „Ach du Scheiße!“

Dann wurde es noch verrückter. Sie knallten in der 17. Minute mit dem Kopf gegen die Schulter des Argentiniers Garay und mussten

in der 31. Minute ausgewechselt werden. Der Schiedsrichter erzählte später, Sie hätten ihn auf dem Platz gefragt, ob Sie wirklich beim Finale seien.

Ja, ich selbst weiß gar nicht, ob das stimmt. Meine Erinnerung setzt erst wieder ein, als ich nach der Auswechslung in der Kabine sitze und das Spiel auf dem Bildschirm verfolge. Ich frage mich im Nachhinein: Ich muss den Schiedsrichter ja auf Englisch gefragt haben – und ob ich das in meinem Zustand wirklich hinbekommen habe?

Na ja, „Is this the final?“ hätten Sie schon noch hingekriegt, oder?

Ja, wahrscheinlich. Und: Warum soll er lügen?

Sie haben danach nie mit dem Schiedsrichter darüber gesprochen?

Nein.

Er soll dann im Spiel zu Thomas Müller gegangen sein und ihn darauf hingewiesen haben, dass mit Ihnen was nicht stimmt.

Ja, und der hat es dann so weitergegeben. Es ist dann auch aufgefallen, als Argentinien eine Freistoßflanke hatte. Eingeplant war, dass ich am zweiten Pfosten verteidige. Aber ich stand einfach im Nichts, ganz vorne. Alle riefen: „Was ist mit dir?“ Aber ich reagierte nicht. Da fiel es erst so richtig auf, denn meine motorischen Fähigkeiten funktionierten ja noch. Nach dieser Freistoßflanke wurde ich dann ausgewechselt.

Glauben Sie, Flick und Löw haben Sie damals auch deshalb in dieses Finale geworfen, weil sie sich gedacht haben, das kriegt der auch vom Kopf her hin?

Ja, auf jeden Fall. Das war ein krasser Vertrauensbeweis.

Der WM-Sieg war der sportliche Höhepunkt Ihrer Karriere. Nach der WM machten Sie allerdings nur noch wenige Spiele für die Nationalmannschaft, und die Erfolgskurve führte in den folgenden Jahren nicht mehr steil nach oben. Wie gingen Sie damit um?

Also da kam ich sehr gut mit klar. Natürlich hatte ich diesen Ehrgeiz und wollte weiter Nationalspieler sein. Aber ich dachte mir auch, du hast mehr erreicht, als du zu träumen gewagt hättest. Ich führe mich ganz gerne in meinem Leben zu Ausgangspunkten zurück. Und wenn du dich daran erinnerst, wie du als junger Mann als Ziel Regionalliga aufgeschrieben hast, und jetzt spielst du Bundesliga und bist Weltmeister, dann kannst du nicht traurig sein, wenn es auch mal wieder nach unten geht. Ich überlege

mir: Mein Leben, so wie es bis jetzt gelaufen ist, hätte ich das so gewollt, wenn ich die Wahl gehabt hätte? Und ich hätte es an jedem Tag unterschrieben. An jedem.

Was war das Erfolgsrezept: harte Arbeit und Glück?

Wenn ich an meine Zeit im Jugend-Fußball zurückdenke: Ich war nicht der Beste, bei Weitem nicht. Ich hatte den gleichen Ehrgeiz wie die anderen, vielleicht sogar weniger Talent, aber viel mehr Glück. Darum würde ich mich auch im Nachhinein nie hinstellen und erzählen, dass ich mehr gearbeitet hätte als die anderen und auf dem Fußballplatz war, wenn sie auf Partys gingen. Denn: Ja, das war so, aber das haben Millionen andere Kinder auch gemacht.

Der Faktor Glück wird ja auch bei Fußballspielen oft unterschätzt. Ob ein Ball vom Pfosten ins Tor springt oder zurück, hat ja selten etwas mit Können zu tun. Aber es kann ein Spiel entscheiden.

Absolut. Was du wirklich beeinflussen kannst, sind nur Wahrscheinlichkeiten. Nehmen wir die letzte EM. Wenn wir das Turnier zehnmal spielen, gewinnt Spanien es dreimal, Deutschland dreimal, und viermal gewinnt ein anderes Team den Titel. Und so, wie es lief, haben wir eben ein 50-50-Spiel gegen Spanien verloren. Wichtig ist, dass man sich bei der Bewertung einer Leistung nicht zu stark von den Ergebnissen beeinflussen lässt. Denn im Fußball sind Momentum und Glück noch entscheidender als in anderen Sportarten.

Wieso das?

Weil es so schwer ist, ein Tor zu erzielen, also einen Punkt zu machen. In Sportarten, in denen viele Punkte erzielt werden, gewinnt meistens die bessere Mannschaft. Also Dänemark wurde jetzt wieder Handball-Weltmeister, weil die

halt 40 Punkte pro Spiel machen. Im Tennis ist das ähnlich. Roger Federer, der beste Tennisspieler aller Zeiten, wissen Sie, wie viel Prozent aller seiner Ballwechsel der im Schnitt gewonnen hat? 54 Prozent. Also minimal mehr als die Hälfte, aber er war jahrelang kaum zu schlagen.

Sie hatten bei Gladbach jahrelang eine Fahrgemeinschaft mit Ihrem Teamkollegen Florian Neuhaus. Reden Fußball-Profis, wenn sie zusammen zum Training fahren, eigentlich auch so über Fußball, wie es Ex-Profis als Experten im Fernsehen tun?

Nee, natürlich nicht.

Was ist da anders?

Vieles. Man kennt genau den Matchplan, weiß, wer was umgesetzt hat, wer was nicht umgesetzt hat. Dann hast du so eine Gruppendynamik, von der außerhalb des Teams keiner etwas mitbekommt und über die folglich auch

„Ich hatte den gleichen Ehrgeiz wie die anderen, vielleicht sogar weniger Talent, aber viel mehr Glück“

kein Experte sprechen kann. Es gibt ganz viele Mechanismen, die nur diejenigen verstehen, die das Innenleben des Teams kennen.

Wie viel Wert haben denn dann die Analysen der Experten im Fernsehen?

Ich probiere schon immer zu benennen, wie etwas passiert, und nicht nur zu beschreiben, was passiert. Also statt nur zu sagen, „Satt getroffen, toller Schuss“, versuche ich zu erklären, warum der den jetzt so gut trifft, weil er zum Beispiel seit 30 Minuten richtig gut spielt und ihn jetzt mit richtig Selbstvertrauen auf die Kiste haut. Außerdem sehe ich natürlich relativ schnell, was tak-

tisch in einem Spiel passiert und warum. Auch das probiere ich den Zuschauern zu vermitteln. Und als Ex-Profi hast du auch ein Gespür für ein paar Mechanismen in einem Spiel, die du vielleicht nicht so spürst, wenn du nicht gespielt hast.

Zum Beispiel?

Ich weiß zumindest, wie man sich fühlt als Spieler, wenn man als Team zweimal den Pfosten getroffen hat, und jetzt machen die anderen das Führungstor. Da hast du schon mal kurz das Gefühl, ey, das kann ja alles nicht wahr sein. Und ein Tor verändert auch immer alles.

Inwiefern?

Phänomenal finde ich immer: Eine Mannschaft spielt, spielt, drückt, drückt, schießt endlich ein Tor – und auf einmal hat man das Gefühl, die hören auf, Fußball zu spielen. Plötzlich drücken die anderen, und man versteht gar nicht so richtig, warum. Das ist ein gutes Beispiel für die vielen mentalen Dinge, über die man sich im Fußball mehr Gedanken machen müsste, statt immer nur über „Einstellung“ oder „Konzentration“ zu sprechen. Was passiert mit einer Mannschaft, wenn ein Tor oder ein Gegentor fällt? Warum ändert sich das ganze Spiel? Da gibt es ein Riesefeld, das es zu erkunden gilt.

Welchen Satz wird man über den Trainer Christoph Kramer, den es vielleicht mal gibt, nie hören?

Ich werde als Trainer immer gleich sein, also vollkommen unabhängig vom Ergebnis. Ich werde alle meine Spieler immer mögen, ihnen immer in die Augen gucken, egal, ob wir 6:0 gewonnen oder 0:6 verloren haben. Und niemand wird sich dafür entschuldigen müssen, wenn er nach einem 0:6 über ein lustiges Bild lacht, das er aufs Handy geschickt bekommen hat. Es gibt das Spiel, und das ist wichtig, aber wir



Coming-of-Age-Geschichte

Christoph Kramers berührender Roman „Das Leben fing im Sommer an“ ist bei Kiepenheuer & Witsch erschienen (23 Euro).

machen unsere Stimmung und alles drum herum nicht von diesem Ergebnis abhängig.

Ist das nicht unheimlich schwer?

Es ist mir egal, wie schwer das ist, ich werde das tun. Ich habe über meine Karriere hinweg so ein paar Prinzipien des Menschen – so habe ich sie genannt – erarbeitet, die in einer Gruppe gelten sollten. Und im Endeffekt ist das meine wichtigste Regel: Wir bleiben immer gleich.

Welche Prinzipien gehören noch dazu?

Zum Beispiel: Ehrgeiz und Spaß schließen sich nicht aus. Und einige andere. Aber das führt jetzt zu weit. Es sind einfach Grundsätze für die Arbeit mit einer Gruppe von Menschen.

Wenn Sie persönlich etwas belastet, wie gehen Sie damit um? Sie wirken nicht wie jemand, der jede Woche zum Therapeuten geht ...

Ich finde den ganzen Bereich Psychologie sehr interessant und glaube auch, dass es in vielen Lebensbereichen total sinnvoll ist, mit jemand Professionellem zu reden. Über alles Mögliche. Was mich selbst betrifft: Alles, was mich umtreibt, bespreche ich mit Menschen. Und dann geht es mir auch schon besser.

Wenn Sie vier Fußballgrößen zu einem Abendessen einladen dürfen und die müssten Ihnen alle Ihre Fragen beantworten: Wer säße da mit Ihnen am Tisch?

Carles Puyol, der früher bei Barcelona gespielt hat und immer aussah, als würde er bei „Troja“ mitspielen.

Warum der?

Weil er so richtige Leader-Qualitäten hatte. Wenn der was gesagt hat, haben alle gespurt. Gab es eine Rudelbildung, musste er seinen Mitspielern nur auf den Rücken tippen – dann sind die schon weg. Der muss eine Autorität gehabt haben, unglaublich. Den hätte ich gerne dabei. Und Eric Abidal. Der hatte Krebs in seiner Barcelona-Zeit, und mich würde interessieren, ob man als Fußballer das Leben dann noch mal aus einer ganz anderen Perspektive sieht. Dann noch Messi, einfach damit Messi dabei ist.

Und wen noch?

Xabi Alonso. Weil er diesen Weg vom Mittelfeldstrategen zum Trainer gegangen ist. Und dieses geistesranke Gewinner-Gen hat, alles dem Erfolg unterzuordnen. Das finde ich auch interessant.

Wir werden Sie also irgendwann als Trainer sehen – oder kommt auch ein Management-Job infrage?

Vielleicht mache ich auch das. Mal gucken. Oder beides? Ich mach einfach mal alles. Die Tragödie des Lebens ist, dass man nur eins hat. Aber in das sollte man möglichst viel packen. 🐦



**Sports
Illustrated**
DEUTSCHLAND

OUT NOW!

JETZT IM HANDEL ODER ONLINE BESTELLEN
UNTER [SHOP.SPORTSILLUSTRATED.DE](https://shop.sportsillustrated.de)



**DIE
NEUE
AUSGABE**



sportsillustrated.de



SportsIllustratedDE



sportsillustrated_de



SIGermany

ÜBUNG AUF DEM DONNERSBERG

Scharfschütze Noel und
Spotter Frodo (beides
Kampfnamen) nehmen
auf einem Trainings-
gelände in Rheinland-
Pfalz ein Ziel ins Visier.
Elite-Soldaten wie sie
sind ausgebildet, um
im Kriegsfall Missionen
hinter feindlichen Linien
auszuführen



REPORTAGE

Triff oder stirb



Sollte der Krieg nach Deutschland kommen, wären sie wohl die Ersten, die für die Bundeswehr in den Kampf ziehen: Spezialeinheiten und SCHARFSCHÜTZEN DER FALLSCHIRMJÄGER. Sie dringen tief in feindliche Gebiete vor – und ob sie zurückkommen, ist ungewiss. Ein Besuch bei den Delta-Soldaten der 3. Kompanie in der Fallschirmjägerbrigade 26

text MICHAEL KNEISSLER *fotos* BERNHARD HUBER

N

oel, 30, liegt in Flecktarnuniform auf dem Flachdach eines zerfallenen Gebäudes. Vor ihm steht das Scharfschützengewehr G82 auf einem Zweibein-Stativ. Eine Art waffenscheinpflichtiger Computer. Kostenpunkt: 17.000 Euro. Noel sieht den Feind im Fadenkreuz seines Zielfernrohrs, eine seltsam fahle Gestalt, umgeben von Hilfslinien und Zahlen.

Gleich wird Noel für zwei Sekunden aufhören zu atmen. Er wird nicht mehr blinzeln. Und dann zwischen zwei Herzschlägen schießen. Bis 600 Meter Entfernung auf den Kopf. Dann bis 1200 Meter auf den Torso. Das Geschoss wird mit 3000 km/h in einer ballistischen Bahn auf das Ziel zufliegen und es vernichten.

Noel hat die Lizenz zum Töten. Er ist Sniper im Delta-Zug der 3. Kompanie des Fallschirmjägerregiments 26. Fallschirmjäger sind die härtesten Soldaten der Bundeswehr. Der Delta-Zug ist noch härter. Am härtesten sind die Fire-Teams der Scharfschützen. Sie arbeiten immer zu zweit. Einer, der schießt (Sniper). Einer, der zielt (Spotter). Alle Scharfschützen sind sowohl Sniper als auch Spotter und wechseln sich ab.

Frodo, 32, ist heute der Spotter. Er kauert neben Noel auf dem Flachdach und visiert den Feind mit einem Spektiv an, einer Art Fernglas auf Speed. Das 5000 Euro teure Gerät misst Wind, Luftdruck, Temperatur und per Laser die Entfernung zum Ziel. Daraus errechnet eine Ballistiksoftware die exakte Einstellung für das optische System ZF 6-24x72 auf dem G82-Scharfschützengewehr von Noel.

Beide haben Kampferfahrung. Noel war bereits im Sudan im Einsatz, Europäer aus dem Bürgerkrieg evakuieren. Frodo wurde in Afghanistan mit Mörsern beschossen. Er war bei weiteren Missionen dabei, über die er nicht reden will. Hat er dabei getötet? Keine Antwort.

Frodo und Noel sind Kampfnamen, keiner der Fallschirmjäger nennt jemals den Namen, der in seinem Pass steht. Wer beruflich töten muss, macht das lieber diskret. In einer Einheit nannten sich alle Ernie und Bert wie in der „Sesamstraße“. Das wurde den Männern verboten. Auch wenn es Kampfnamen sind, sollen sie sich unterscheiden. Macht ja wenig Sinn, wenn keiner der Ernies weiß, welcher gemeint ist.

Der Delta-Angriffszug besteht aus 36 Mann, darunter zwei schnelle Zugriffsgruppen mit Granatwerfern, Schrotflinten und Sturmgewehren, zwei Raketenwerfergruppen à drei Mann und die Scharfschützen. Aufgabe der Delta-Leute ist es, im Kriegsfall über feindlichem Gebiet mit dem Fallschirm abzuspringen, gegnerische „Elemente“ zu eliminieren (niemand spricht von „Menschen“), militärische Infrastruktur zu zerstören und bei Bedarf eigene Leute rauszuholen. Und zwar zügig, bevor die Gegenseite reagieren kann. „Wir sind oft in der Minderheit“, sagt Red, der Zugführer, „deshalb ist es besser, den Job zu erledigen, bevor die anderen richtig merken, was los ist.“ Rein, raus und tschüss. Keine Sentimentalitäten.

Bis vor Kurzem schossen die deutschen Sniper nur auf Pappfiguren. Seit Afghanistan geht es bei ihren Einsätzen wirklich um Leben und Tod. Tot waren meistens die anderen. Aber auch deutsche Soldaten sind gefallen. Und jetzt ist die Lage völlig eskaliert. Krieg in Europa. Russische Truppen in der Ukraine. Die US-Army wo-



SCHNELL UND AGGRESSIV

Zugführer Red brieft die Soldaten für ihren Übungseinsatz. Ihr Ziel: eine Kommandozentrale des Feindes zu zerstören.

Die Kämpfer des Delta-Zugs haben ein hartes Auswahlverfahren überstanden, um sich Soldaten mit „Erweiterter Grundbefähigung“ (EGB) nennen zu dürfen. Das legendäre EGB-Cap (Bild Mitte) darf nur tragen, wer zudem eine Zusatzausbildung absolviert hat. Bild rechts: Eine Zugriffsgruppe stürmt ein Gebäude



möglich nicht mehr bereit einzugreifen. Wenn es ernst wird, müssen wir uns selbst verteidigen.

„Kein Problem“, sagt Red, der Zugführer, „wir sind combat ready. Kampf und Krieg sind unser tägliches Brot.“ Sein Stabsfeldwebel sagt: „Wir sind klein, aber gut ausgestattet, perfekt ausgebildet, extrem schnell und aggressiv. Wir haben vor niemandem Angst.“

Bei einigen Kollegen in der Bundeswehr sieht es leider nicht so gut aus wie bei Reds Leuten. Marodes Gerät, marode Gebäude, leere Kassen. Wer wüsste das besser als Red. Seine Soldaten sind in der Niederauerbachkaserne in Zweibrücken untergebracht. Gerade mal anderthalb Sterne auf Google Maps, viel weniger geht nicht. In Rezensionen ist die Rede von baufälligen Gebäuden, schimmeligen Duschen, fleckigen Matratzen. „Die schlechteste Kaserne in Deutschland“, sagt einer der Männer, „eine Zumutung.“ Bundeswehr auf Bundesbahnniveau.

Unterhalb des Flachdachs arbeiten sich jetzt die Zugriffsgruppen in Richtung Zielobjekt vor: eine provisorische Kommandozentrale der Gegner mit Rechnern und Steuerelektronik für Raketen und Drohnen im zweiten Stockwerk eines halb verfallenen Gebäudes. Aufgabe der Zugriffsgruppen ist es, in das Gebäude einzudringen, die Verteidiger auszuschalten, die Computer mitzunehmen oder zu zerstören und dann den Rückzug anzutreten. Zeitlimit: maximal 30 Minuten.

„Wir wären prädestiniert für einen schnellen Einsatz“, sagt der Pressemann der Bundeswehr, „wenn der Feind einen Vorstoß aus dem Osten machen würde“

„Wir wären prädestiniert für einen schnellen Einsatz“, sagt der Pressemann der Bundeswehr, „wenn der Feind einen Vorstoß aus dem Osten machen würde.“

Die Scharfschützen behalten aus einer erhöhten Position oder Tarnstellung das gesamte Gelände im Auge, achten auf verdächtige Bewegungen und töten aus der Entfernung jeden, der den Zugriffsgruppen gefährlich werden könnte. Ziel erfassen, Feuerbefehl des Spotters abwarten, nicht atmen, nicht blinzeln. Schießen. Der

Spotter verfolgt die Flugbahn des Projektils mit seinem Spektiv. In der Optik hinterlässt sie eine Leuchtspur („trace“). Im unwahrscheinlichen Fall, dass sie am Ziel vorbeigeht, korrigiert er seine Angaben. Zweiter Schuss, Treffer, versenkt. Oder richtig blöd gelaufen.

In Wirklichkeit befinden wir uns hier allerdings nicht in Feindesland, sondern auf dem Donnersberg in Rheinland-Pfalz, 40 Kilometer nordöstlich von Kaiserslautern, wo die AfD bei der letzten Bundestagswahl stärkste Partei war. Das Übungsgelände ist die verlassene Militäreinrichtung North Point der Amerikaner. Nach dem Krieg sollen hier Atomwaffen gelagert worden sein, später richtete die Bundeswehr auf dem Areal, auf dem sich mehr als 150 Bunker befinden, Munitionsdepots ein. Heute stehen Windturbinen zwischen den zerfallenden Gebäuden. Schaurig, aber genau die richtige Atmosphäre für den Drill der Deltas.





N

ormalerweise springen sie aus dem neuen Militär-Airbus A400M ab. Tiefflug unter dem Radar. Nachts. Stockdunkel. 240 km/h Fluggeschwindigkeit, 180 Meter über dem Boden. Beide Flugzeugtüren auf, 36 Mann und ihre Ausrüstung raus im Sekundentakt. Zack, zack, zack. Soldaten, Rucksäcke, Soldaten, Panzerfäuste, Soldaten, Granatwerfer.

Jeder Fallschirm hat 86 Quadratmeter. Trotzdem geht es mit sechs Metern pro Sekunde abwärts. Aufprallen, liegen bleiben, Ausrüstung an der Pendelleine heranziehen, Waffe laden. Sammeln. Klar zum Gefecht.

Jetzt keine hektischen Bewegungen. „Schattenmodus“: Der Feind soll nichts merken, bis es zu spät ist. Die Ausrüstung besteht aus einer speziellen Kampfmontur, die die Infrarotstrahlung des Körpers abschirmt und von Wärmekameras nur schwer erkannt wird. Am Gefechtshelm sind ein Restlichtverstärker, eine LED-Lampe und ein Kopfhörer mit Mikrofon befestigt. Über ihn werden Funkbefehle empfangen, gleichzeitig dient er als aktiver Gehörschutz, um ein Knalltrauma zu verhindern, wenn geschossen wird. Vor den Augen tragen die Soldaten eine Schutzbrille gegen Splitter. Der untere Teil des Gesichtes ist mit einem Tuch getarnt. Den Oberkörper schützt eine kugelsichere Weste. Schutzklasse 4. Um da durchzukommen, braucht man ein Hartkerngeschoss. Auf der Brust ist das Android Team Awareness Kit (ATAK) montiert: ein kleiner Computer mit GPS-Karte des Einsatzgebiets.

Am Gürtel tragen die Soldaten Ersatzmagazine, das MedPac mit Sanitätsmaterial wie Verbände, Infusionen und Tourniquet zum Abschnüren spritzender Wunden. Auf der anderen Seite stecken Knicklichter. Damit werden Räume markiert. Weiß: Raum geklärt. Rot: Raum ungeklärt. Blau: Verwundete. In einer speziellen Halterung befinden sich die Flashbangs: Blendgranaten, die so hell und laut explodieren, dass der Feind kurzfristig paralysiert ist. Der Rucksack ist mit Werkzeug, Ersatzbatterien, Wasser und Verpflegung für 72 Stunden gefüllt. Wenn die Fallschirmjäger sich bis dahin nicht in Sicherheit gebracht haben oder von regulären Truppen ersetzt wurden, ist es ohnehin zu spät. Dann hilft auch kein extra Powerriegel mehr.

Jeder Delta-Soldat trägt mindestens vier Waffen am Körper. Das Sturmgewehr G36 K in der Kurzversion für Häuserkämpfe. Eine Flinte, um Türen und Schlösser aufzuschließen. Eine Heckler-&-Koch-Pistole P8 als Nahkampfwaffe und für enge Räume. Ein Messer zur Selbstverteidigung. Die Granatwerferjungs haben natürlich ihre Granatwerfer dabei, die Breacher Sprengstoff und Rammen, mit denen sie ihrem Trupp Zutritt zu versperrten Räumen verschaffen und notfalls Löcher in Beton sprengen. Und die Scharfschützen gehen nirgendwo hin ohne ihr G82 und die optische Spezialelektronik.

Noch sind die Angriffstrupps im Schattenmodus. Aber dann wird aus einem Schuppen auf sie geschossen, und mit der Ruhe ist es vorbei. Red gibt das Kommando „Donner“ durch.

**Allen ist klar:
Im echten Krieg
wird es echte
Verluste geben.
In der Ukraine sind
Hunderttausende
Soldaten auf beiden
Seiten getötet
worden**



TRAINING FÜR DEN ERNSTFALL

Während des Übungsangriffs auf die feindliche Kommandozentrale sind die Soldaten per Headset mit Zugführer Red in Kontakt. Einige von ihnen tragen sogenannte Restlichtverstärker (Bild Mitte links). Zur Ausrüstung der Delta-Soldaten gehören Sturmgewehr, Pistole und Knicklichter, um Räume zu markieren. Bild rechts: Die Kommandozentrale ist zerstört – so schnell wie möglich verlassen die Soldaten nun das Gebäude



„Jetzt“, sagt er, „bricht für die feindlichen Kräfte die Hölle los.“ Besser kann man es kaum formulieren. Aus allen Richtungen wird nun geschossen. Chaos. Hektik. Geschrei. Salven aus den Sturmgewehren. Blendgranaten. Zwei Minuten Inferno. Dann ist es still im Schuppen. Das feindliche „Element“ ist eliminiert. Alle Deltas sind okay. Ist ja nur eine Übung. Kann nicht wirklich was passieren, auch wenn die Simulation sehr realistisch ist.

Noch ist es nicht Ernst. Noch gibt es keine Opfer. Auch das eliminierte feindliche „Element“ wird später unversehrt zum Debriefing antreten. Aber allen ist klar: Im echten Krieg wird es echte Verluste geben. In der Ukraine sind Hunderttausende Soldaten auf beiden Seiten verletzt oder getötet worden. „Konzentriert euch“, sagt Red. „Ich will keine Mama anrufen und ihr sagen: Dein Junge kommt nicht wieder.“

Der Angriff geht weiter. Die Männer stürmen jetzt auf das Zielgebäude zu. Feuerschutz gibt es von den Snipern. Durch ein Fenster geht es ins Innere des Hauses. Systematisch wird jeder Raum geklärt, notfalls mit einem gezielten Schuss. Weißes Knicklicht an die Tür. Weiter. Die Treppe hoch. Der letzte Mann ruft auf jedem Absatz „Letzter Mann!“. Niemand soll verloren gehen. In den Gängen ist es düster. Einige der Soldaten benutzen die Restlichtverstärker. Tür auftreten. Jetzt wird nur noch wenig geschossen. Eine Blendgranate fliegt in den letzten Raum. Hier stehen die Computer. Ein paar werden zerstört, die restlichen eingepackt. Sie könnten interessante Informationen enthalten. Treppe runter, raus aus dem Haus. Und nichts wie weg.

Die Elite-Einheiten der Fallschirmjäger bestehen aus EGB-Soldaten. Soldaten mit „Erweiterter Grundbefähigung“. Klingt nicht beeindruckend, ist es aber. Nur zwei von zehn Fallschirmjägern bestehen das brutale Auswahl-

verfahren, obwohl alle, die sich bewerben, schon zigmal aus Flugzeugen und Helikoptern gesprungen sind, schießen können und Angriffstaktiken kennen.

Das Auswahlverfahren dauert zwei Wochen und beginnt mit einem 40-Kilometer-Marsch. In voller Montur mit Waffen und Gepäck. Mindestens 30 Kilo. Da machen schon viele schlapp. Dann kommt die Theorie, und zwar nicht gemütlich im Klassenzimmer, sondern draußen auf der Hindernisbahn. Gern bei Regen oder Schnee. Rennen, Frage beantworten. Klettern, Frage beantworten. Robben, Frage beantworten. Wer nicht fit im Kopf ist, fliegt. Wer es schafft, erlebt am Ende der 14 Tage 72 Stunden im Gelände. Schlaf- und Essensentzug. Marschbefehle. Feuerüberfälle. 90-Kilo-Dummies, die Verwundete darstellen und weggetragen werden müssen. „Das ist fordernd“, sagt der Feldwebel, „sehr fordernd.“

Wer alles besteht, ist noch längst nicht berechtigt, das beige Basecap mit seiner laufenden Nummer und dem eingestickten EGB zu tragen. Dafür muss er noch weitere neun Monate ins Ausbildungszentrum Spezielle Operationen (AZSO). Gefechtsdrillschießen, Urbane Angriffstaktiken, Nahkampf, Verwundetenversorgung, Überlebenstraining. Erst wenn er da durch ist, kriegt er das Käppi.

Die Scharfschützen gehen noch eine Extrameile. Ein neues Assessment-Center, in dem 70 Prozent der Bewerber ausgesiebt werden. Absolute Fitness ist Voraussetzung. Schon der Eingangstest besteht aus einem 7000-Meter-Lauf mit 20 Kilo in maximal 52 Minuten. Wer den nicht schafft, kann sofort wieder gehen. Dann wird geprüft, wie schnell der Puls nach Belastung wieder in den Ruhezustand kommt. Mit 180 Herzschlägen in der Minute trifft niemand auf 1,2 Kilometer ein handflächengroßes Ziel. Schließlich findet eine Art Wesenstest statt. Ist der Kandidat charakterlich geeignet für den Job? Kann er sich



ELITE-TRUPPE

EGB-Soldaten müssen in Sekundenbruchteilen erkennen, ob eine Person bewaffnet ist und erschossen werden darf oder nicht. Die Zielscheiben links zeigen Männer, auf die nicht geschossen werden darf. Rechts: Zugführer Red (Bildmitte mit Basecap) und Soldaten mit der Fahne der Einheit Spezialkräfte EGB Delta. Um ihre Identität zu schützen, verwenden sie Kampfnamen und treten nur verumumt vor die Kamera



allein mit seinem Spotter gegen einen fast immer übermächtigen Feind durchsetzen? Gelingt es ihm, ruhig zu bleiben, wenn die Welt um ihn herum im Kugel- und Bombenhagel untergeht? Schafft er es, im Bruchteil von Sekunden zu erkennen, wer eine Bedrohung ist? Und wer nicht? Und wie ist es, wenn man ein „Element“ im Visier hat und abdrückt in dem Wissen, dass dieser Mensch in spätestens einer Sekunde nicht mehr leben wird? Dass man getötet hat?

Oger, 27, wiegt 120 Kilo ohne Ausrüstung. Er ist wie fast alle tätowiert. Als er die Handschuhe auszieht, sieht man auf seinen Fingerknöcheln seltsame Symbole. „Germanische Runen“, sagt Oger. Germanische Runen? „Ja“, sagt Oger, „das hat die Bundeswehr auch gefragt.“ Er wurde überprüft. Ergebnis: kein Nazi. „Ich bin aus Überzeugung bei der Bundeswehr“, sagt er. In ein paar Monaten ist seine Dienstzeit zu Ende. Dann will er irgendwo in der Security arbeiten.

Enrico, 25, ist zwei Meter sechs groß und etwa so schwer wie Oger, aber der einzige Schwarze in der Einheit. Er trägt keine Flecktarnkleidung, sondern eine dunkle Fleece-Jacke. In dieser Übung ist er der Feind, ein SIDAF (Soldat in darstellender Funktion) und übrigens derjenige, der soeben „tot“ im Schuppen lag. Er feuerte den ersten Schuss auf die Fallschirmjäger ab, aber anstatt in Deckung zu gehen, stürmten sie in aufrechter Haltung unter Dauerfeuer die feindliche Stellung und eliminierten das „Element“ SIDAF.

Red, der Zugführer, ist 37 Jahre alt. Dienstgrad: Hauptfeldwebel. Er trägt die legendäre EGB-Basecap, Ordnungsnummer 337. Red ist einer von etwa 500 Soldaten, die es jemals in diese Elite-Einheit geschafft haben.

Besoldungsgruppe A8, 3100 Euro plus Zulagen, insgesamt vielleicht 4000 brutto. Ein Taschengeld für jemanden, der Deutschland mit seinem Leben verteidigt. In einer vernachlässigten Armee, die noch einen weiten Weg hat, bis sie kriegstüchtig ist.

Auf dem Rückweg in die Kaserne Niederauerbach fahren wir mit unserem Mietwagen und nehmen den Feldwebel mit. Er hat leider die Fahrertür seines Dienst-Bullys zugeschlagen, während der Schlüssel schon im Zündschloss steckte. Das Auto verriegelte sofort alles. Sicher ist sicher. Ein Zweitschlüssel konnte nicht gefunden werden. Shit happens. Auch im Einsatz. Dann geht es darum, eine effektive Lösung zu finden. Der Mann fährt jetzt mit dem Playboy. Aber immerhin – eine Broschüre über das Fallschirmjägerregiment 26 hat er dabei. Es ist eine der am besten ausgestatteten Einheiten der Bundeswehr, heißt es darin. Klein, schlagkräftig, modern. Fit für die Herausforderungen der neuen Zeit. Im hinteren Teil der Broschüre sieht man ein doppelseitiges Foto, auf dem Fallschirmjäger mit ihren Schirmen in den Sonnenuntergang schweben. Daneben steht in ein Gedicht:

*Rot scheint die Sonne, fertig gemacht.
Wer weiß, ob sie morgen für uns auch noch lacht.
Werft an die Motoren, schiebt Vollgas hinein.
Startet los, flieget an, heute geht es zum Feind.*

*An die Maschinen, an die Maschinen!
Kamerad, da gibt es kein Zurück.
Hoch am Himmel stehen dunkle Wolken,
komm mit und zage nicht, komm mit.*

Es stammt aus der Zeit des Zweiten Weltkriegs. Die Vergangenheit ist noch nicht vorbei.

Mit einem Klick zur CHIP

Alle
Magazine auch
als E-Paper
erhältlich!

CHIPShop

Magazine

Abos

Aktuelle
Abo-Angebote
und Einzel-
Ausgaben



Jetzt bestellen:
www.chip-shop.de

Im CHIP Shop finden Sie alle Produkte aus dem Hause CHIP. Magazine und
Specials – gedruckt oder digital. Als Einzelheft oder Abo. www.chip-shop.de



scannen & bestellen



LONGEVITY-SPECIAL

Werden wir ewig leben?



ILLUSTRATION: LARA KINNMAN/MIDJOURNEY





Können Menschen irgendwann 500 Jahre oder älter werden? Im großen PLAYBOY-LONGEVITY-REPORT erklären ein Chemie-Nobelpreisträger, Philosophen und Forscher, was eine extrem hohe Lebenserwartung für unsere Gesellschaft bedeuten würde, wie unsere körperlichen Chancen auf ein langes Leben stehen, was jeder fürs eigene hohe Alter tun kann – und warum Unsterblichkeit auch für den Einzelnen gar nicht so toll wäre

texte **MAXIMILIAN REICH**



LONGEVITY-SPECIAL

Herr Ramakrishnan, warum sterben wir?

Der Biologe und Nobelpreisträger VENKATRAMAN RAMAKRISHNAN erklärt, warum wir altern und welche Lebenserwartung in Zukunft realistisch wird

H

err Ramakrishnan, werden wir unsterblich sein?

Es gibt jedenfalls kein physikalisches oder chemisches Gesetz, das besagt, dass wir nach einer bestimmten Zeit sterben müssen. Kurz-

fristig gesehen, ist das aber extrem unrealistisch. Dazu bräuchten wir große Durchbrüche bei der Verlangsamung des Alterns. Und selbst dann gibt es noch viele andere Dinge, an denen die Menschen sterben werden: Unfälle, Krankheiten, Hunger, Verbrechen, Krieg ...

Also, welches Alter wird in den nächsten Jahren realistisch?

In Industrienationen liegt die Lebenserwartung im Moment bei 85. Laut Schätzungen könnten wir weitere 10 bis 15 Jahre gewinnen, wenn wir Alterskrankheiten wie Demenz oder Krebs beseitigen. Wenn es uns gelingt, das Altern selbst zu verlangsamen, zum Beispiel durch die Nachahmung einer Kalorienrestriktion oder durch die gezielte Bekämpfung seneszenten Zellen – also jener Zellen, die sich nicht mehr teilen –, könnten wir sogar noch mehr gewinnen.

Wie sehr bestimmen unsere Gene, wann wir sterben?

In einer dänischen Zwillingsstudie wurde festgestellt, dass die Erblichkeit der Langlebigkeit bei etwa 25 Prozent liegt. Das bedeutet, der Großteil ist auf unseren Lebensstil und die Umwelt zurückzuführen.

Warum altert unser Körper?

Das Altern ist die Anhäufung von Veränderungen und Defekten an unseren Molekülen und Zellen auf

allen Ebenen, von den DNA-Molekülen, die unsere Gene tragen, über die Proteine, die sie kodieren, bis hin zu den Bestandteilen unserer Zellen und den Zellgeweben.

2009 erhielten Kollegen von Ihnen den Medizin-Nobelpreis fürs Entdecken der Telomere. Welche Rolle spielen die beim Altern?

Telomere sind Schutzkappen an den Enden der Chromosomen. Jedes Mal, wenn sich unsere Zellen teilen, verkürzen sie sich. Irgendwann können sie die Gene nicht mehr schützen, und die Zelle wird seneszent. Man kann die Verkürzung der Telomere verhindern, indem man das Gen für Telomerase einschaltet, aber das kann mit einem Krebsrisiko verbunden sein. Es ist auch nicht ganz klar, ob stabilere Telomere die Lebensspanne oder die Gesundheit verlängern.

Was halten Sie vom aktuellen Langlebigkeits-Trend?

Es gibt viel seriöse Forschung, aber auch einen großen Hype. Jeder hat Angst vorm Altwerden, und manche wollen daraus Kapital schlagen. Außerdem gibt es Menschen, zum Beispiel Tech-Milliardäre, die es gewöhnt sind, dass alles so läuft, wie sie es sich wünschen. Dass sie das „Problem“ des Sterbens nicht lösen können, gefällt ihnen nicht. Also stecken sie viel Geld in die Anti-Aging-Forschung.

Was bringen Longevity-Methoden wie Kältetherapie, Fasten usw. wirklich?

Die meisten Langlebigkeitsmethoden wie Kryotherapie oder Blutwäsche sind meiner Meinung nach

noch nicht gründlich genug getestet worden. Das Fasten allerdings hat tatsächlich eine echte physiologische Grundlage.

Sie meinen beispielsweise den Essensverzicht nach der 16:8-Methode, bei der man nur innerhalb von acht Stunden am Tag isst?

Genau. Wir wissen, dass eine Kalorienreduktion bei vielen Tierarten das Leben verlängert. Durchs Fasten werden bestimmte Signalwege innerhalb der Zellen aktiviert und defekte Komponenten erkannt und beseitigt. Es gibt vielversprechende Medikamente, die darauf aufbauen und eines Tages das Altern bekämpfen könnten.

Zum Beispiel?

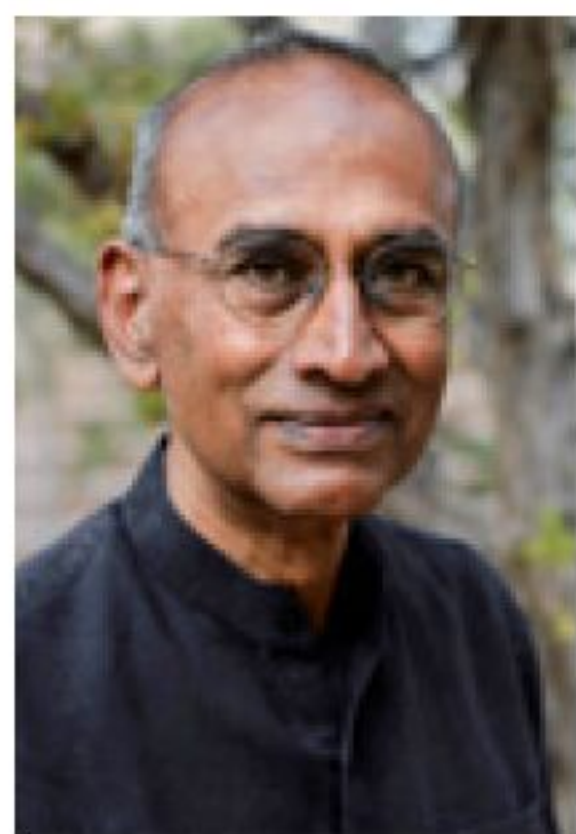
Rapamycin war im Tierversuch vielversprechend, ist aber nicht unproblematisch, da es auch ein Immunsuppressivum ist, das das Risiko von Infektionen erhöht und andere Nebenwirkungen hat.

Altert unser Gehirn auch?

Ja. Und je älter wir werden, desto höher ist das Risiko für neurodegenerative Krankheiten. In einigen Ländern hat Demenz bereits andere Krankheiten als Haupttodesursache im Alter überholt.

Was können wir dagegen tun?

Unser Gehirn ist ein Teil des Körpers. Was gut für ihn ist, wie ausgewogene Ernährung oder Sport, nützt auch dem Gehirn. Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass eine intellektuelle Beschäftigung dem Gehirn hilft, aktiv zu bleiben. Soziale Isolation hingegen führt zu schlechterer Gesundheit und erhöhter Sterblichkeit im Alter. 



Venkatraman Ramakrishnan

Der britisch-amerikanische Strukturbiologe ist 1952 in Chidambaram, Indien, geboren und erhielt 2009 für seine Erforschung der Protein-Produktion in unseren Zellen den Nobelpreis für Chemie. Zuletzt erschien sein Buch: „Warum wir sterben“ (Clett-Kotta, 28 Euro)



1. Jahrhundert

Poppaea Sabina, die zweite Frau des römischen Kaisers Nero, badete um 60 n. Chr. gerne in Eselsmilch. Sie war davon überzeugt, dass die darin enthaltene Milchsäure wie ein chemisches Peeling wirken und ihre Haut dauerhafter jung halten würde. Auf Reisen nahm Poppaea deshalb immer 500 Esel mit. Heute gibt es Seifen, in denen Eselsmilch enthalten ist – zum Reisen deutlich praktischer.



LONGEVITY-SPECIAL

Kleine Geschichte der Unsterblichkeit

Von Bädern in Eselsmilch bis zu tiefgefrorenen Gehirnen: Zwar haben die METHODEN IM WANDEL DER ZEIT gewechselt – so richtig funktioniert aber hat bis jetzt keine

16. Jahrhundert

Diane de Poitiers war die königliche Mätresse von Heinrich II. und die schönste Frau am französischen Hof. Allerdings war sie auch knapp 20 Jahre älter als ihr blaublütiger Geliebter. Um für ihren König attraktiv zu bleiben, trank sie regelmäßig flüssiges Gold. Die Mätresse wurde 66 Jahre alt und soll tatsächlich stets jung ausgesehen haben. Der Nachteil: Ihre Methode war tödlich. Forscher stellten bei der Obduktion ihrer Leiche eine chronische Gold-Vergiftung fest.

19. Jahrhundert

1889 verkündete Charles-Édouard Brown-Séquard, dass er ein Anti-Aging-Mittel gefunden hätte. Der britisch-französische Mediziner hatte sich über mehrere Wochen eine Flüssigkeit injiziert, die er aus den Hoden getöteter Meerschweinchen gewann. Angeblich hätten sich damit seine Kraft, Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit verbessert. Die Flüssigkeit wurde als „Elixir of Life“ bekannt. Wirklich verlängert hat sie sein Leben allerdings nicht. Fünf Jahre später starb er mit 76 Jahren. Daher: bitte lieber nicht nachmachen!

20. Jahrhundert

1993 gelang der Molekularbiologin Cynthia Kenyon ein Durchbruch in der Altersforschung. Mit ein paar Eingriffen an den Genen von Fadenwürmern konnte die US-Amerikanerin die Lebensdauer der Tiere versechsfachen. Die manipulierten Würmer wurden im Schnitt 124 Tage alt. Normalerweise liegt ihre Lebenserwartung bei 20 Tagen. Heute arbeitet Kenyon als Vizepräsidentin bei Calico (California Life Company) – einem Biotech-Unternehmen, das Google 2013 mit dem Ziel gegründet hat, den Tod zu besiegen.



21. Jahrhundert

Dr. Emil Kendziorra gründete 2019 in Berlin die erste Kryonik-Klinik Europas. Bei Tomorrow Bio wird der Leichnam nach dem Tod auf minus 196 Grad heruntergekühlt und anschließend so lange in einer Edelstahlkapsel mit flüssigem Stickstoff gelagert, bis die Medizin irgendwann so weit ist, Menschen wieder zurück ins Leben zu holen. Die komplette Konservierung kostet rund 230.000 Euro. Wer nur sein Gehirn auf Eis legen möchte, bezahlt 115.000 Euro.



Selbstversuch

Ewig leben für Anfänger



LONGEVITY-SPECIAL

Forever young? Unser Autor Maximilian Reich besuchte ein LONGEVITY RETREAT in Südtirol – mit Gentest, Kältebecken und Infusionen

Im August werde ich das erste Mal Vater. Ich bin dann 41 Jahre alt. Die meisten Männer bekommen in dem Alter Haar- ausfall, ich bekomme ein Kind. Dabei bin ich schon froh, wenn ich am Abend die Energie aufbringe, die Spülmaschi- ne auszuräumen. Allein die Vorstellung, mit meinem Kind auf dem Spielplatz zu spielen, macht mich schon müde. Und dann ist da ja auch noch das Problem mit dem Tod. Mei- ne Großväter starben beide mit 70. Folge ich der Traditi- on, wäre mein Kind gerade mal 29, wenn es seinen alten Herrn verliert. Auf dem Höhepunkt seiner Fußballer- Karriere beim FC Bayern München, mitten im WM-Jahr 2054. Da könnte er so einen Schicksalsschlag nun wirk- lich nicht gut gebrauchen. Früher habe ich mir übers Äl- terwerden nie Gedanken gemacht. Ich trieb keinen Sport und habe mich von Pizza und Spezi ernährt. My body was my Klärgrube. Aber nun, da ich Vater werde, möchte ich das ändern. Ich möchte für mein Kind möglichst lange fit und gesund bleiben.

Die Health-Firma Chōju hat mich eingeladen auf ein Longevity Retreat im „Manna Luxury Resort“, einem 5-Sterne-Hotel in Südtirol bei Bozen. Longevity bedeutet übersetzt „Langlebigkeit“ und beschäftigt sich mit allen Maßnahmen, die dazu dienen, älter zu werden als Otto Normalsterblicher. Schließlich bestimmen unsere Gene nur zu einem kleinen Prozentsatz, wie alt wir werden. Viel hängt davon ab, wie wir unseren Körper behandeln. Laut Anja Weber, der Co-Gründerin von Chōju, können wir 120 Jahre alt werden, wenn wir auf uns achtgeben. „Altern wird immer besser heilbar. In den kommenden Jahrzehnten könnten medizinische Durchbrüche bis zu 150 Jahre ermöglichen – und vielleicht irgendwann sogar darüber hinaus“, sagt sie.

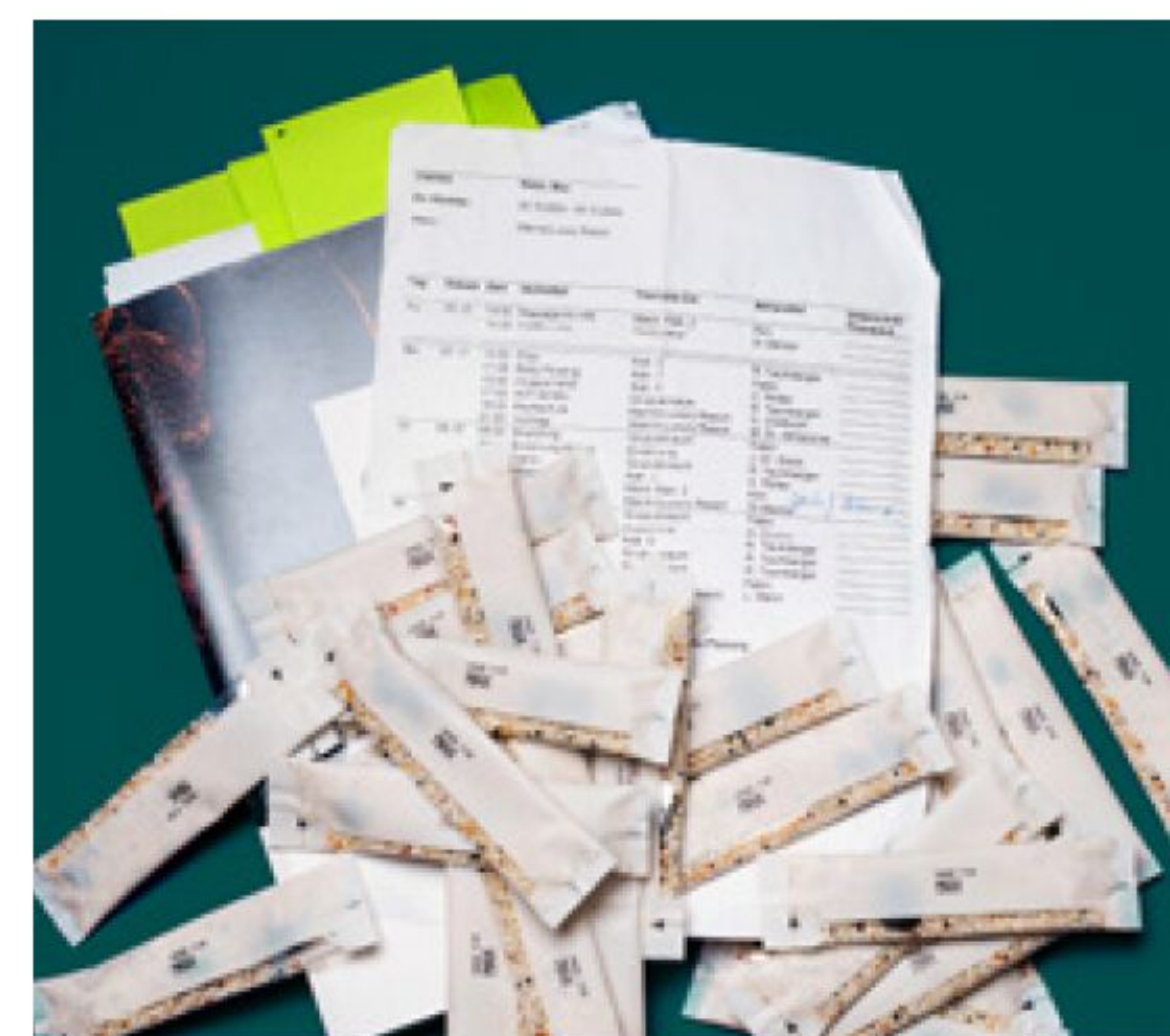
Knapp 12.000 Euro kostet hier so eine Longevity-Wo- che inklusive Verpflegung und Behandlungen. Umsonst ist eben nur der Tod. Entsprechend elitär ist unsere klei- ne Gruppe aus ungefähr 20 Teilnehmern. Beim Abend- essen im Speisesaal sitze ich zwischen ehemaligen Dax- Vorständen, Politikerinnen und TV-Persönlichkeiten. Die meisten von ihnen sind in einem Alter, in dem im Browser-Verlauf Doctolib öfter auftaucht als YouPorn, man die korrekte Schreibweise von Rheuma kennt und wo vielleicht auch schon die ersten Bekannten verstorben sind. Manche hatten einen Burn-out, andere leiden an Arthrose. Am Tisch neben mir sitzt ein junger Kerl, der

mit seiner Tante hier ist. Er erzählt mir, dass er schwer krank gewesen sei und wochenlang wie paralysiert im Bett gelegen habe. Kein Arzt konnte ihm helfen, bis er Blutplasma-Infusionen ausprobierte. Eine Anti-Aging- Methode, bei der eigenes Plasma oder das von jungen Spendern verabreicht wird, um damit die Zellregenerati- on zu fördern. Seitdem beschäftigt er sich mit allem, was Longevity betrifft. „Und du so?“, fragt er und blickt mich neugierig an. Ich hab mal eine Weile jeden Morgen ein Glas lauwarmes Leitungswasser mit Zitrone getrunken, denke ich, will aber auch nicht wie ein völliger Idiot da- stehen und antworte daher lieber ausweichend: „Ich bin noch ganz neu auf dem Gebiet.“

Das Abendessen wird auf Basis von Sirtfood zubereitet. Das sind Lebensmittel, die im Körper sogenannte Sirtuine aktivieren sollen. Bei diesen Sirtuinen handelt es sich um Enzyme, die wohl bei der Zellerneuerung eine Rolle spie- len. So jedenfalls die wissenschaftliche Theorie. Die Praxis auf der Speisekarte liest sich folgendermaßen: Hähnchen- brust mit Grünkohl und Pilzen und rotes Curry mit Ki- chererbsen und Joghurt. Klingt gut, schmeckt auch gut. Dass ich mich in Zukunft aber jeden Tag nach der Arbeit in die Küche stelle und ein solch aufwendiges Gericht zu- bereite, halte ich für unwahrscheinlich. Der Kellner reicht mir die Weinkarte. Alkohol ist nicht unbedingt ein Super-



Wer alt werden will ... muss leiden: Unser Autor braucht jeden Tag Sport und Nahrungsergänzungsmittel. Das Handbuch verrät ihm, worauf er sonst noch achten sollte





Infusion mit Aussichten

Wenn man Vitamin C, Zink oder Aminosäuren direkt in die Blutbahn injiziert, können die Zellen effektiver darauf zugreifen. Das pusht das Immunsystem

food, aber bei Chōju geht es auch darum, zu leben und nicht nur zu verzichten, wie mir erklärt wird. Was bringt ein langes Leben, wenn man es nicht genießen darf?

A

m nächsten Morgen muss ich erst mal spucken. Nein, nicht weil ich beim Wein über die Stränge geschlagen habe, sondern für eine Speichelprobe. „Daraus können unter anderem Informationen gewonnen werden, wie der Körper Fette, Proteine und Kohlenhydrate verarbeitet. Außerdem haben wir die Möglichkeit, damit das Risiko für Krankheitsbilder wie Demenz und Alzheimer vorzubestimmen“, erklärt mir Anja Weber, während sie das Röhrchen mit meiner Spucke in einem Umschlag verpackt. Anschließend geht's zum Frühstück. Stärken, bevor die Kurse starten. Das Konzept von Chōju stützt sich auf sieben Säulen: Sport, Ernährung, Infusionen, mentale Gesundheit, Optimierung des Lebensstils (zum Beispiel regelmäßige Ausflüge in die Natur), Physiotherapeutisches wie Yoga, um altersbedingte Einschränkungen zu minimieren, und regenerative Medizin zur Zellgesundheit. Jeder Teilnehmer hat beim Check-in im Hotel einen Stundenplan bekommen, in dem verschiedene Kurse eingetragen sind, die sich daran orientieren:

Massage. Eine zierliche junge Frau mit asiatischen Wurzeln reibt meinen fleischigen Körper 50 Minuten lang mit Öl ein. Das heißt, eigentlich trägt sie das Öl eher auf. Ich bin berührungsempfindlich wie ein Schmetterlingsflügel. Sportmassagen oder gar eine Thai-Massage sind mir viel zu schmerzhaft. Ich möchte mich entspannen. Deshalb streichelt die Dame mich eher, als dass sie mich knetet. Ob das nun effektiv ist und meiner

körperlichen Gesundheit dient, weiß ich nicht. Aber angenehm ist es. Hach ja, gesund leben ist herrlich, seufze ich im Stillen auf der Massagebank.

Sport. Der gesunde Lifestyle ist ätzend. Dazu gehören nämlich auch regelmäßige Kraftübungen, um dem Muskelschwund im Alter entgegenzuwirken. Dafür kam extra aus Wien der amtierende Weltmeister im Rock 'n' Roll. Tanzen müssen wir zum Glück nicht, aber turnen, und ich weiß nicht, was schlimmer ist. Auf Matten machen die anderen Teilnehmer und ich Kniebeugen und Hampelmänner, und während die Sportskanone mit dem prämierten Hüftschwung vor uns runterzählt, wie viele Wiederholungen wir noch machen müssen, überlege ich, ob es für Kind und Vater nicht vielleicht doch besser wäre, wenn ich es nach der Geburt einfach zur Adoption freigebe. Nach 15 Minuten schnaufe ich bereits wie ein asthmatischer Elefant. Wenn das so weitergeht, werde ich hier noch während des Langlebkeits-Retreats an einem Herzinfarkt sterben.

Kryotherapie. Ich werde in kurzer Sporthose und T-Shirt auf einer Art Tisch aufgebahrt und von Anja Weber in Folie gewickelt, die sich auf Knopfdruck mit sechs Grad kaltem Wasser füllt und immer fester um meinen Körper legt. Meine Zähne klappern, meine Knie zittern, und mein Puls rast, halb vor Kälte, halb wegen des Beklemmungsgefühls. „Durch die Kälte ziehen sich die Blutgefäße zusammen, um Wärme im Körper zu halten. Sobald sich der Körper wieder erwärmt, weiten sich die Gefäße wieder. Dabei werden die Zellen vermehrt mit Sauerstoff und Enzymen angereichert, die unter anderem Schmerzen im Körper lindern und bei der Fettverbrennung helfen“, erklärt Anja Weber. Weitere Vorteile: Fett wird verbrannt, entzündungsfördernde Botenstoffe

werden gehemmt, und Dopamin wird ausgeschüttet. Fußballer steigen aus dem Grund nach Spielen oft in eine Eistonne. Die Abwehrkante Per Mertesacker blieb da ja angeblich auch mal drei Tage drin, wenn man sein legendäres Wut-Interview ernst nehmen darf. Mir hingegen reicht es schon nach zwei Stunden. Auch wenn Anja Weber, die neben mir steht und alles bewacht, beim Aufstehen behauptet, es seien fünf Minuten gewesen. Frau Weber klingt schon wie meine Freundin.

Arztgespräch. Ein kleiner Raum im Spa-Bereich des Hotels wurde kurzerhand für die Dauer des Retreats in ein Sprechstundenzimmer verwandelt. Schließlich ist auch die mentale Gesundheit wichtig. Da kannst du noch so viele Grünkohl-Smoothies saufen. Die nutzen dir halt nichts, wenn du Paranoia hast und vom Balkon springst. Deshalb sind auch Gespräche mit einem Psychiater wichtig. Herr Becker ist ein gemütlicher Kerl, der viel lacht. So eine Klischee-Liege, wie man sie aus dem Fernsehen kennt, hat er nicht. Bloß zwei Stühle, auf denen wir Platz nehmen. Was ich beruflich mache, möchte er wissen, und ob ich viel aus dem Haus gehe. Ich erzähle ihm, dass ich von zu Hause aus für Zeitschriften schreibe, und wir sprechen über Gefahren wie die einer Depression, wenn man immer in den eigenen vier Wänden hockt. Zum Abschluss soll ich mich noch obenrum frei machen. Herr Becker hört meine Bronchien mit dem Stethoskop ab. Psychiater sind nämlich auch körperlich versierte Mediziner, wie ich erfahre.

Infusion. Ich liege auf einem Liegestuhl und blicke durch ein gigantisches Panoramafenster auf die grüne Landschaft Südtirols. In meinem linken Arm steckt ein Schlauch, durch den seit knapp einer halben Stunde Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid, kurz: NAD+, tröpfelt. Ein Coenzym, das eine wichtige Rolle bei der Zellregeneration spielt und mit zunehmendem Alter abnimmt. Solche Infusionen ermöglichen eine schnellere Aufnahme höherer Dosen von Mineralstoffen und Vitaminen, als wenn man sie über Tabletten aufnimmt. Ein komisches Gefühl ist es aber schon, einfach so etwas in seinen Körper fließen zu lassen, das man nicht kennt. Schlussendlich beruhige ich mich damit, dass ich tagtäglich Fertiggerichte in mich stopfe, von denen ich ja auch nicht weiß, was da eigentlich drinsteckt, und greife zu einer Illustrierten. Ich lese einen Klatsch-Artikel über eine bekannte Persönlichkeit jenseits der 60 in der Midlife-Crisis. Schlimm, wenn Männer nicht in Würde altern können, denke ich mir, lege die Zeitschrift wieder weg und gucke zu, wie der Lebenssaft in meine Venen sickert. Eine Teilnehmerin erzählt mir kurz nach ihrer Therapie, dass sie bereits einen Energie-Boost spüre. Ich hingegen merke nichts. Aller-

dings behauptet meine Freundin auch immer, ich sei so achtsam wie eine Klobürste. Muss also nichts heißen.

Wieder in München. Chōju hat mir eine Box mit Nahrungsergänzungsmitteln nach Hause geschickt. Lauter kleine Beutel voller Mikronährstoffe, die mithilfe meiner Speichelprobe genau auf meinen persönlichen Tagesbedarf zugeschnitten sind. Im Paket war außerdem ein 431 Seiten dickes Buch mit der Auswertung meiner Gesundheitsdaten inklusive Erläuterungen und Empfehlungen. Da steht zum Beispiel drin, dass ich aufgrund meiner Veranlagung eher durch Kohlenhydrate zunehme als durch fetthaltiges Essen und dass mein Körper bei einer Kalorienreduktion dazu tendiert, nicht nur das Hüftgold abzubauen, sondern auch Muskulatur. Reicht also nicht, die Nudeln am Abend wegzulassen, ich muss zusätzlich auch noch trainieren, sagt das Buch. Deshalb

gucke ich mir jetzt zu Hause in der Mittagspause auf YouTube immer Workout-Videos von Pamela Reif an. Manchmal mache ich dazu auch Sport.

Nach ein paar Tagen stelle ich die ersten Veränderungen fest. Ich gähne tagsüber nicht mehr so viel. Außerdem verspüre ich beim Fernsehen am Abend keinen Heißhunger mehr auf Süßigkeiten. Die Ergebnisse motivieren mich, am Ball zu bleiben. Longevity wird zu einem Spiel für mich. Man könnte auch sagen, ich habe mich in

mein eigenes Tamagochi verwandelt mit dem Ziel, mich möglichst lange am Leben zu halten. Ständig überlege ich: Was kann ich noch für meine Gesundheit tun, ohne dabei große Opfer bringen zu müssen? Neulich bin ich eine Extrarunde mit dem Hund um den Block gelaufen, um die 10.000 Schritte voll zu machen, und unter der Dusche lasse ich am Ende noch ein paar Sekunden kaltes Wasser über meinen Körper laufen. Die Kryo-Kammer des kleinen Mannes. Mein Frühstück besteht aus Hafermilch und dem Sirtfood Buchweizen. Nach sechs Wochen habe ich auf diese Weise immerhin zwei Kilo abgenommen. Ich schlafe auch besser. Letzte Nacht hat mich meine Freundin nur einmal geweckt, weil ich schnarchte. Das ist eine Verbesserung. Einziger Nachteil: Man verwandelt sich in einen nervtötenden Klugscheißer. Gestern guckte ich meiner schwangeren Freundin angewidert dabei zu, wie sie Chips in ein Glas Nutella dippte. „Also so wirst du nie über 100“, sagte ich. Diese hilfreiche Bemerkung hätte mich fast mein Leben gekostet. ☒

**Ich habe mich
in mein eigenes
Tamagochi
verwandelt mit
dem Ziel, mich
möglichst lange am
Leben zu halten**

*Wer selbst mal so ein Longevity-Event
– zum PlayboyVorteilspreis – besuchen
möchte: QR-Code scannen und
Rabattcode „Playboy25“ eingeben.
www.choju-health.com*





LONGEVITY-SPECIAL

„Vom Longevity-Boom profitieren vor allem die Reichen“

*Nicht alles, was medizinisch machbar ist, sollte man umsetzen.
Die Ethik-Expertin DR. UTA MÜLLER über Grenzen
und Gefahren der Suche nach extralangem Leben*

F

rau Dr. Müller, wie beurteilen Sie den derzeitigen Longevity-Hype?

Es ist auf jeden Fall positiv, dass das Ziel verfolgt wird,

die gesunde Spanne des Lebens zu verlängern. Aber wenn man über mögliche Folgen nachdenkt, kann dieser Boom durchaus auch problematisch gesehen werden.

Warum zum Beispiel?

Nun, manche Menschen wollen bei diesem Trend vielleicht gar nicht mitmachen und werden sichtbar älter – dies könnte die ohnehin schon vorhandene Altersdiskriminierung in unserer Gesellschaft weiter verstärken. Außerdem sind die Therapien gegen das Altern teilweise ziemlich kostspielig. Damit stellt sich das Problem der Gerechtigkeit. Zugang zu Longevity-Angeboten haben oft nur die Wohlhabenden.

Studien besagen, dass sich auf dem Markt der Longevity-Angebote etwa 600 Milliarden Dollar verdienen lassen. Was bedeutet das für die herkömmliche Medizin?

Dass hier Forschungsgelder wegbrechen können. Die klassische medizinische Forschung finanziert sich ja nicht alleine aus öffentlichen Mitteln, sondern ist auch auf private Investoren angewiesen. Wenn die nun lieber in Longevity-Projekte investieren, weil sie dort mehr Profitancen sehen, fehlt dieses Geld bei der Bekämpfung von schweren Krankheiten – vor allem solcher, die eher in den ärmeren Teilen der Welt verbreitet sind und deshalb kaum erforscht werden. Ein Beispiel wären Forschungen gegen Antibiotikaresistenzen, von denen Menschen in Afrika besonders betroffen sind. Von den For-

schungen zu Longevity profitieren also vor allem manche Personen in wohlhabenden Industrienationen.

Ist das Altern eigentlich eine Krankheit?

Nun, Altern ist mit vielen Entwicklungen im Lebensprozess verbunden, die man nicht als krankhaft verstehen kann, etwa wenn Abläufe im Alltag langsamer geschehen oder Bewegung beschwerlicher wird. Altern nicht als Krankheit zu definieren, bedeutet aber nicht, dass man altersassoziierte Krankheiten wie Arthritis oder Alzheimer nicht behandeln soll.

Unter den Begriff Longevity fallen sowohl banale Maßnahmen wie eine kalte Dusche am Morgen, aber auch Nanoroboter, die unsere Zellen reparieren. Wo liegt die ethische Grenze – oder ist alles erlaubt, das uns älter werden lässt?

Es geht darum, gesund älter zu werden und nicht um jeden Preis ein möglichst hohes Alter zu erlangen. Viele Therapien, wie etwa Eingriffe in die genetische Ausstattung des Menschen oder die Implantation von Nanorobotern, sind noch nicht ausreichend erprobt und bergen unwägbar Risiken. Bei der Entwicklung von neuen Medikamenten bedarf es der Zulassung von Ethikkommissionen, bevor diese am Menschen ausprobiert werden. Das sollte auch für manche Longevity-Therapien gelten. 



EXPERTIN

Dr. Uta Müller arbeitet im Internationalen Zentrum für Ethik in den Wissenschaften (IZEW) der Universität Tübingen

„Würde unsere Lebenserwartung auf 500 Jahre steigen, müsste auch das Renteneintrittsalter angepasst werden, damit unser Wirtschaftssystem nicht zusammenbricht. Aber wer will 450 Jahre den gleichen Job machen? Unsere Bevölkerung würde aus lauter Alten bestehen, die gegenüber Innovationen völlig abgestumpft wären. Das wäre Stillstand auf allen Ebenen.“



Professor Joachim Ragnitz vom ifo Institut (Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung an der Universität München e.V.)

FOTOS: IFO INSTITUT/ELIAS HASSOS, PRIVAT

FULLER. HAIR. NOW.



*In klinischen Studien nachgewiesen.



HAIR ACTIVATING SERUM

FÜR LANGES, DICHTES
UND NATÜRLICH SCHÖNES HAAR
IN 12 WOCHEN

86 % MEHR WACHSTUM

96 % WENIGER HAARAUFSALL

92 % DICHTERES HAAR

30% VOLLERES* HAAR

M2 BEAUTÉ

NO PARABENS NO HORMONES NO SILICONES NO ANIMAL TESTING



LONGEVITY-SPECIAL

Wie alt ist mein Körper wirklich?

Der eine altert schneller, der andere langsamer. Es ist immer eine Frage des Lebensstils. Mit diesem SELBSTTEST des Longevity-Unternehmens Avea für Playboy finden Sie ganz einfach heraus, ob und wie stark Ihr biologisches Alter von jenem abweicht, das in Ihrem Pass steht

1 Wie viele Stunden schlafen Sie pro Nacht?

- A weniger als 5 Stunden (0 Punkte)
- B 5–6 Stunden (1 Punkt)
- C 7–8 Stunden (2 Punkte)
- D mehr als 8 Stunden (1 Punkt)

2 Wie oft essen Sie stark verarbeitete Lebensmittel (z. B. Fast Food, Fertiggerichte)?

- A täglich (0 Punkte)
- B 3- bis 6-mal pro Woche (1 Punkt)
- C 1- bis 2-mal pro Woche (2 Punkte)
- D selten oder nie (3 Punkte)

3 Wie häufig essen Sie Lebensmittel mit hohem antioxidativem Potenzial (z. B. Beeren, Nüsse, grünes Blattgemüse)?

- A selten oder nie (0 Punkte)
- B einmal pro Woche (1 Punkt)
- C mehrmals pro Woche (2 Punkte)
- D täglich (3 Punkte)

4 Wie oft fasten Sie für mindestens zwölf Stunden pro Tag (z. B. intermittierendes Fasten)?

- A nie (0 Punkte)
- B manchmal, aber nicht bewusst (1 Punkt)
- C 3- bis 5-mal pro Woche (2 Punkte)
- D täglich (3 Punkte)

5 Wie oft betreiben Sie körperliche Aktivität, die sowohl Ausdauer als auch Krafttraining umfasst?

- A selten oder nie (0 Punkte)
- B 1- bis 2-mal pro Woche (1 Punkt)
- C 3- bis 4-mal pro Woche (2 Punkte)
- D 5-mal oder öfter pro Woche (3 Punkte)

6 Wie oft setzen Sie sich gezielt milden Stressoren aus (z. B. Kältetherapie, Sauna, Intervalltraining)?

- A nie (0 Punkte)
- B selten (1 Punkt)
- C einmal pro Woche (2 Punkte)
- D mehrmals pro Woche (3 Punkte)



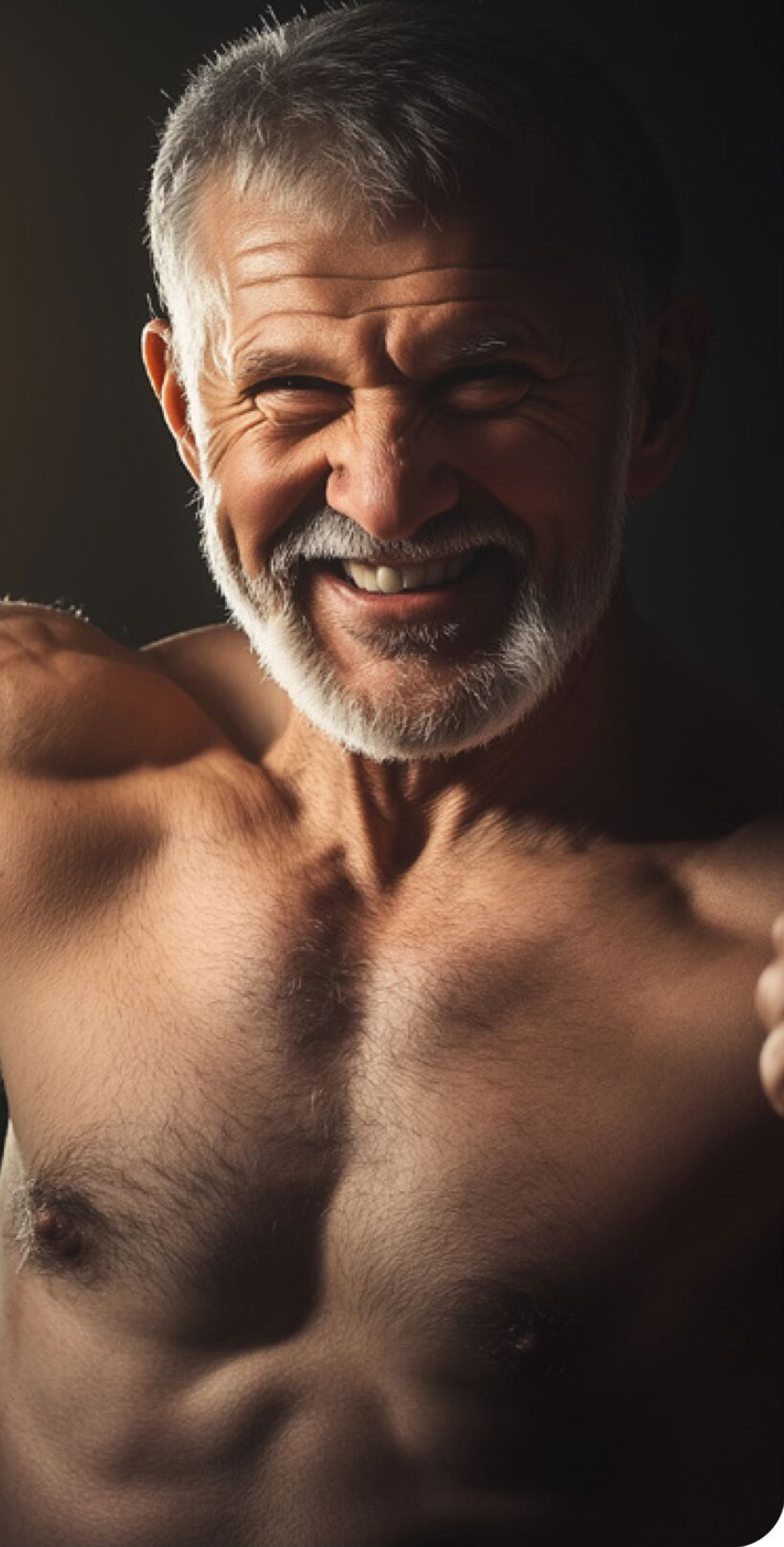
Nehmen Sie regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel mit nachgewiesener Anti-Aging-Wirkung zu sich (z. B. NMN, Resveratrol, Spermidin, Fisetin)?

- A nein, nie (0 Punkte)
- B manchmal, aber unregelmäßig (1 Punkt)
- C ja, regelmäßig (2 Punkte)
- D ja, in Absprache mit medizinischen Fachkräften (3 Punkte)

8 Wie oft überprüfen Sie Ihre Biomarker oder Gesundheitswerte (z. B. Blutzucker, Blutfette, Entzündungswerte)?

- A nie (0 Punkte)
- B selten (1 Punkt)
- C einmal jährlich (2 Punkte)
- D mehrmals jährlich (3 Punkte)

FOTOS: LEA SCHMITT/MIDJOURNEY



12

Wie oft trinken Sie Alkohol?

- A täglich (0 Punkte)
- B 3- bis 6-mal pro Woche (1 Punkt)
- C 1- bis 2-mal pro Woche (2 Punkte)
- D selten oder nie (3 Punkte)

13 Wie oft konsumieren Sie fermentierte Lebensmittel (z. B. Kimchi, Sauerkraut, Kefir, Joghurt)?

- A nie (0 Punkte)
- B selten (1 Punkt)
- C mehrmals pro Woche (2 Punkte)
- D täglich (3 Punkte)

14 Wie oft haben Sie soziale Interaktionen mit Familie oder Freunden?

- A selten oder nie (0 Punkte)
- B einmal pro Woche (1 Punkt)
- C mehrmals pro Woche (2 Punkte)
- D täglich (3 Punkte)

15 Wie oft essen Sie Lebensmittel mit hohem Polyphenolgehalt (z. B. dunkle Schokolade, grüner Tee, Olivenöl)?

- A nie (0 Punkte)
- B selten (1 Punkt)
- C mehrmals pro Woche (2 Punkte)
- D täglich (3 Punkte)

16 Wohnen Sie in einer Umgebung mit hoher Luftverschmutzung oder schädlichen Umweltfaktoren (z. B. Industriestadt, hohe Feinstaubbelastung)?

- A ja, täglich starke Belastung (0 Punkte)
- B mäßige Belastung, aber regelmäßig (1 Punkt)
- C gelegentliche Belastung (2 Punkte)
- D sehr geringe oder keine Belastung (3 Punkte)

17 Wie hoch ist Ihr wahrgenommener Stresslevel im Alltag?

- A sehr hoch – ich fühle mich ständig gestresst (0 Punkte)
- B hoch – oft gestresst, aber funktioniere noch gut (1 Punkt)
- C mittel – manchmal gestresst, aber gut bewältigbar (2 Punkte)
- D niedrig – ich bin meist entspannt und ausgeglichen (3 Punkte)

18 Wie oft begeben Sie sich bewusst in die Natur (z. B. Waldspaziergänge, Zeit im Grünen)?

- A nie (0 Punkte)
- B einmal pro Monat (1 Punkt)
- C mehrmals pro Monat (2 Punkte)
- D wöchentlich oder häufiger (3 Punkte)

WWW.AVEA-LIFE.COM

9 Wie oft praktizieren Sie mentale Übungen oder Meditation zur Stressreduktion?

- A nie (0 Punkte)
- B selten (1 Punkt)
- C mehrmals pro Woche (2 Punkte)
- D täglich (3 Punkte)

10 Wie oft konsumieren Sie Lebensmittel oder Getränke mit hohem Zucker- oder Fruktosegehalt?

- A täglich (0 Punkte)
- B mehrmals pro Woche (1 Punkt)
- C einmal pro Woche (2 Punkte)
- D selten oder nie (3 Punkte)

11 Wie oft nutzen Sie eine Form der Lichttherapie (z. B. Sonnenlicht, Rotlichttherapie)?

- A nie (0 Punkte)
- B selten (1 Punkt)
- C 2- bis 3-mal pro Woche (2 Punkte)
- D täglich (3 Punkte)

Ihr biologisches Alter liegt klar unter Ihrem chronologischen Alter (optimaler Lebensstil).

- 5 BIS - 10 JAHRE
61-72 Punkte:

Ihr biologisches Alter deckt sich mit Ihrem chronologischen Alter oder liegt leicht darunter (gesunder Lebensstil).

0 BIS + 3 JAHRE
41-60 Punkte:

Ihr biologisches Alter liegt moderat über Ihrem chronologischen Alter (verbesserungswürdiger Lebensstil).

+ 5 JAHRE
21-40 Punkte:

Ihr biologisches Alter ist deutlich höher als Ihr chronologisches Alter (ungesunder Lebensstil).

+ 10 JAHRE
0-20 Punkte:

Ergebnisse



So wird das Leben wirklich lang

*Der Philosoph WILHELM
SCHMID über die Frage, wie
wir den Tod überleben*

Ein längeres Leben? Wünsche ich mir auch. 500 Jahre könnte ich gut füllen mit Plänen und Projekten. Großartige Sache! Auf den ersten Blick. Ich bin Philosoph, also zuständig für den zweiten Blick. Was wäre, wenn ...? Wie fühlt es sich an, wenn das Ende immer weiter hinausge-

schieben wird? Wie kann sich das Leben dann noch erneuern? Kann es einfach nur verharren, muss es nicht auch mal neu anfangen?

Aus der Sicht der Evolution ist der Tod der Sinn des Lebens. Das Ende des einzelnen Lebens stellt die Erneuerung des gesamten Lebens sicher. Aus menschlicher Sicht ist ein möglicher Sinn des Todes, den Wert des Lebens fühlbar zu machen. Wertvoll erscheint, was begrenzt verfügbar ist, Gold beispielsweise. Die Begrenztheit des Lebens macht Stunden, Tage, Jahre zu Gold. Gäbe es sie wie Kieselsteine in beliebiger Menge, wäre das Leben wertlos. Die begrenzte Zeit ist so gesehen kein Mangel, sondern eine Bedingung des Lebens, um in diesem Rahmen Fülle erfahren zu können. Das Leben ist schön, weil es nicht ewig währt.

So gesehen ist der Tod ein starkes Argument für, nicht gegen das Leben. Er macht das Leben wertvoll. Es ist unendlich traurig, wenn es endet. Aber es wäre zum Gähnen, wenn es nie enden würde. Irgendwann wären alle Bücher gelesen, alle Serien geschaut, alle Arten von Beziehung durchexerziert. Ohne Tod könnte sich das Leben hinziehen und furchtbar öde werden. Womit wären Tausende und Abertausende von Jah-

ren auszufüllen? Mit noch mehr Kreuzfahrten? Immer im Kreis um den Planeten herum? Wenn die Menschen den Tod überleben, sterben sie an Langeweile. Der Tod ist das Tor zum Leben. Er ist ein Ansporn, es auszukosten. Leider kann das nicht heißen, sämtliche Möglichkeiten auszuleben, denn dafür reicht keine noch so lange Zeitspanne aus.

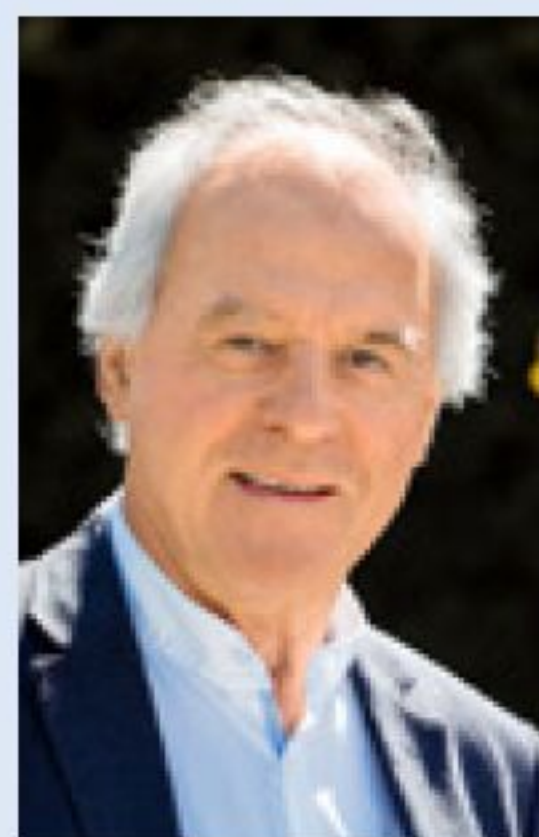
Ein wirklich langes Leben erreichen wir jedoch, wenn wir annehmen, dass wir den Tod auf ganz andere Weise überleben. Lediglich in physischer Gestalt endet das Leben mit dem Tod. Das Wesentliche des Lebens aber bleibt, denn das ist nicht der Körper. Was dann? Die Energie, die uns belebt. Jeder Mensch weiß, wie er sich fühlt, wenn er keine Energie hat. Was Energien für die Lebenspraxis und das persönliche Befinden bedeuten, wissen alle, die im Winter die Frühlingssonne herbeisehnen.

Wie ist der Zustand jenseits des biologischen Lebens vorstellbar? Ist es ein anderes Leben? Diese Fragen beschäftigen mich ohne Unterlass, seit meine Frau vor drei Jahren gestorben ist. Sie war so toll, mit ihr hätte ich gerne 500 Jahre gelebt. Vor ihrem Tod habe ich oft mit ihr überlegt, was den Toten vom Lebenden unterscheidet. Wir fanden vor allem dies: Die Energien sind nicht mehr im Körper. Nicht etwa geheimnisvolle, sondern gut bekannte Energieformen wie Wärme, verifizierbar durch bloße Berührung, und Elektrizität, messbar durch ein EKG, das die Herz-

stromkurven wiedergibt, sowie ein EEG, das die Spannungsschwankungen der Hirnströme aufzeichnet. Bis nichts mehr messbar ist.

Energie wäre somit das Wesentliche eines Menschen (und aller Wesen). Sie belebt den Körper. Entweicht sie aus ihm, ist das sein Tod. Nicht jedoch der Tod der Energie. Energie kann ohne Ende in andere Energieformen umgewandelt, niemals vernichtet werden. Das besagt der Energieerhaltungssatz, den Hermann von Helmholtz 1847 für die Physik formulierte. Als Physiologe bezog Helmholtz diesen Satz auch auf Lebewesen, aus nachvollziehbaren Gründen: Biologie beruht auf Chemie, diese wiederum auf Physik.

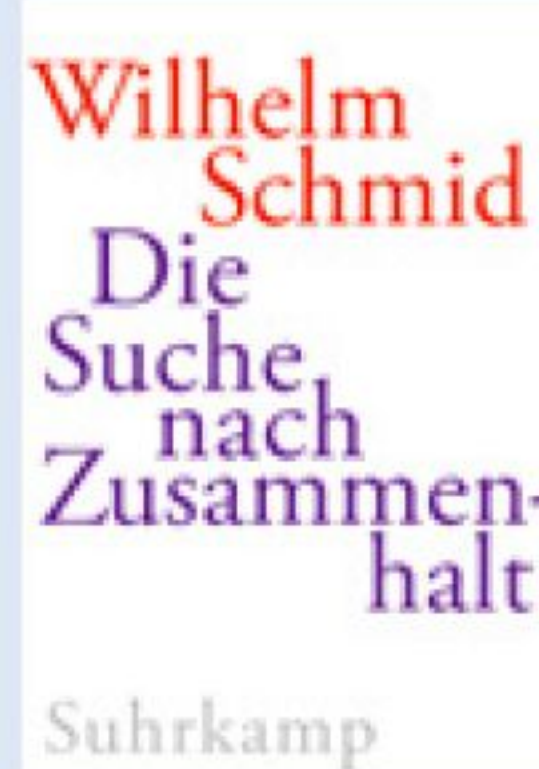
Der Mensch stirbt, nicht jedoch seine Energie. Nichts geht verloren. Dass die Energie, die einen Menschen belebt, nach seinem Tod weiterhin da ist, hat viel Plausibilität für sich, nach heutigem Wissensstand. Das Gefühl, dass der oder die Verstorbene „noch da ist“, kann also reale Gründe haben. Viele berichten von diesem Gefühl nach dem Tod eines nahestehenden Menschen: dass dessen Energie noch im Raum schwebt, unsichtbar und doch spürbar. Genau so ergeht es mir seit dem Tod meiner Frau, bis heute. Wir haben uns versprochen zusammenzubleiben. „Egal, in welcher Aggregatform“, wie sie sagte. Sie hat Wort gehalten. 



Prof. Dr. Wilhelm Schmid

1953 geboren, lebt in Berlin und zählt zu den renommiertesten Philosophen Deutschlands.

Im März erschien sein neuestes Buch: „Die Suche nach Zusammenhalt“ (Suhrkamp, 26 Euro)



Exklusive MarkenKooperation
zwischen **PLAYBOY** und **Chōju**



Altern ist heilbar

Erleben Sie die Möglichkeiten modernster
Longevity-Zellmedizin beim Chōju-Retreat auf Menorca



Wir bieten Ihnen ein exklusives Longevity-Retreat im Relais & Châteaux „Finca Santa Ponsa“ auf der wunderschönen Mittelmeerinsel Menorca. Erleben Sie das **Chōju-Konzept, das Sie verjüngt, Ihr Energielevel hochfährt und den ersten Schritt zu einem langen, gesunden Leben setzt.**

Bereits in dieser kurzen Zeit lässt sich viel bewirken: Nach den ersten Tagen werden Sie sich **energiegeladener, fokussiert, gestärkt und damit jünger fühlen**. Auf höchstem Level erleben Sie Hightech-Medizin, gepaart mit kulturellem Erleben an einem kraftvollen Ort und in besonderer Atmosphäre. Unser umfangreiches Programm sorgt dafür, dass kein Tag wie der andere ist.

WOCHE 1: 19.10. BIS 26.10.2025

WOCHE 2: 26.10. BIS 02.11.2025

Als 1- und 2-Wochen-Retreat
buchbar ab Euro 5.995,-
zzgl. gewählte Zimmerkategorie



Ihr Leistungspaket wird individuell zusammengestellt:

- **Ärztliche Betreuung** – umfassende Behandlungen und Beratung
- **Longevity-Experten vor Ort** – empathische Begleitung durch das Chōju-Team
- **DNA- und Epigenetik-Analysen** – „Bauplan“ und Zellalter kennen und verstehen lernen
- **Personalisierte Hightech-Medizin** – tägliche Longevity-Infusionen durch medizinisches Fachpersonal
- **HIIT-Personaltraining** – abgestimmtes Intervalltraining in Einzel- und Gruppen-Settings
- **Cryo-Therapie** – gezielter Hightech-Einsatz von Kälte zur Aktivierung der Zellgesundheit
- **Yoga, Meditation, Atemtechnik** – Regeneration von Körper und Geist
- **Kamingespräche** – Austausch mit Top-Experten in angenehmer Atmosphäre
- **Tägliche Massagen, Personal-Stretching** – Zeit für Entspannung und Relaxing
- **Ernährungsberatung** – Einführung in Longevity Sirtfood
- **Life Coaching** – persönliches Coaching in Einzelsitzung
- **Kamingespräche** – Austausch mit Top-Experten in angenehmer Atmosphäre
- **Personalisierte Mikronährstoffe** – Nach dem Retreat erhalten Sie die für Sie zusammengestellten Mikronährstoffe für 3 Monate für Zuhause.

Leben ist jetzt!

Die Anmeldung zu Ihrem sieben- oder vierzehntägigen Aufenthalt und weitere Informationen finden Sie auf **choju-health.com** oder schreiben Sie uns an **weber@choju-health.com**

Wir erstellen Ihr individuelles Angebot.

*Für alle Buchungen mit dem Code: „**Playboy25**“ gewähren wir **bis 31. Mai 2025** einen Marken-Kooperationsrabatt von **10%**.

Chōju[®]
Home of epigenetic health



Mehr Power fürs Haar

Das „Hair Activating Serum“ von M2 Beauté (120 ml, ca. 89 Euro) ist eine Innovation für Ihre Haargesundheit. Es enthält einen hochpotenten Wirkstoffkomplex, der die Wachstumsphase der Haare verlängert, Haarausfall reduziert und so die Dichte fördert. Inspiriert von den Prinzipien der Longevity-Forschung, stimuliert das Serum gezielt die Haarfollikel und schafft optimale Voraussetzungen für nachhaltiges Wachstum. Dermatologisch getestet, hormonfrei und auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt, ist es eine Lösung für volles, vitales Haar.



Zellgesundheit von innen

Nicht nur mit äußerlichen Anwendungen lassen sich Gesundheit und Langlebigkeit unterstützen, sondern auch von innen. Die Nahrungsergänzung „Original 365+“ von Spermidine Life (60 Kapseln, ca. 69 Euro) zum Beispiel enthält Spermidin, ein Polyamin, welches in fast jeder Körperzelle vorkommt. Mit zunehmendem Alter sinkt der Gehalt an Spermidin, weshalb sich Zellen nicht mehr so gut selbst von Ablagerungen reinigen können. Eine Zugabe (die tägliche Einnahme von zwei Kapseln entspricht zwei Milligramm Spermidin) inklusive wichtiger Nährstoffe wie Zink und Vitamin B₁ bringt die alternden Zellen wieder in Schwung.



Longevity-Retreats

Das Atmosphere-Spa des Hotels „Krallerhof“ im österreichischen Leogang bietet nicht nur einen Wellness-Bereich der Superlative, sondern auch spezielle „Longevity & Biohacking Retreats“. Unter der Anleitung von Experten wie Andreas Breitfeld und Max Gotzler gewinnen Gäste inspirierende Einsichten in nachhaltige Regeneration und in Methoden für mehr Energie und Wohlbefinden. Wer etwas über wissenschaftlich fundierte Verfahren und moderne Biohacking-Techniken erfahren sowie exklusive Longevity-Insights erhalten möchte, sollte sich schon mal den 16. bis 20. November 2025 vormerken. Weitere Infos unter [krallerhof.com](https://www.krallerhof.com)



LONGEVITY-SPECIAL

Mit allen Mitteln jung bleiben

Um sichtbare und innere Alterungsprozesse zu bremsen, gibt es mittlerweile eine ganze Menge wirksamer LONGEVITY-HELPER – ein paar Beispiele

redaktion **MABEL NEUMANN**

Zeitlose Hautpflege

Das Well-Aging-Set „The Longevity Ritual“ von This Place (ca. 144 Euro) besteht aus dem stärkenden Serum „Time Will Tell“ (30 ml) für die Haut und der Augencreme „Between The Lines“ (15 ml), die intensive Feuchtigkeit spenden und die Hautelastizität fördern. Begleiten lässt sich die Anwendung mit Räucherstäbchen des japanischen Herstellers Hibi (acht Stück), die mit beruhigendem Duft für Entspannung sorgen. Durch die Pflegeroutine wird die Haut regelmäßig revitalisiert und optisch verjüngt – perfekt für den langfristigen Erhalt der Hautgesundheit.



Worauf müssen Männer besonders achten?

„Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache und oft lautlos – wie der Bluthochdruck. Schon eine einfache Blutdruckmessung und ein kleiner Check-up mit Cholesterinwert-Bestimmung helfen, Risiken früh zu erkennen. Männer sollten besonders auf Blutdruck, Cholesterin und ihren Bauchumfang achten. Prävention beginnt mit regelmäßigen Kontrollen – kleine Maßnahmen mit großer Wirkung.“

Dottore magistrale Andrea Caletti ist leitender Arzt einer Longevity-Klinik: des AIVA-Instituts für Vitalität und Ästhetik in Berlin. aiva-institut.de

LET'S GET MILD

Besonders mild. Besonders frisch. Der Aftershave Balm „For Heroes“ erfrischt und kühlt nach der Rasur. Gleichzeitig wird deine Haut mit Feuchtigkeit versorgt und nachhaltig gepflegt. Hautreizungen und Rötungen werden verringert. Mit rein natürlichen Wirkstoffen. Für sanfte und gepflegte Haut.

Frisch aus der IWYN Manufaktur in München.
Jetzt zum PLAYBOY Sonderpreis testen.

20%

Rabatt mit dem Code:
ForHeroes-20

**I WANT
YOU
NAKED**

NATURAL SKINCARE
FINEST HANDMADE QUALITY



i-want-you-naked.com



Foto by KATERINA KEPKA



Auf großer Fahrt

Mit der zweiten Generation verändert MERCEDES-AMG den Grundcharakter des GT vom Performance-Rennwagen zum alltagstauglichen Gran Turismo. Was das genau bedeutet, haben wir auf den kurvigen Bergstraßen der Sierra Nevada getestet

text **MICHAEL BRUNNBAUER**

SCHWERGEWICHT

Der neue GT bietet neben Allradantrieb und -lenkung deutlich mehr Komfort und Platz im Innenraum – wiegt dafür aber auch rund 300 Kilo mehr als sein Vorgängermodell



E

s ist bestimmt über vier Jahre her, dass ich zuletzt in einem Mercedes-AMG GT saß. Die Stuttgarter hatten im Herbst 2020 zum krönenden Abschluss der GT-Serie (bekannt als Baureihe C 190) eine Black-Series-Variante des Fahrzeugs herausgebracht. Als ich zusammen mit dem fünffachen DTM-Champion Bernd Schneider die 730-PS-Rakete über den

Lausitzring jagte, einigten wir uns darauf, dass wir hier gerade das beste Straßenauto fahren, das Mercedes jemals für die Rennstrecke gebaut hat.

Ende 2021 lief die Serie dann aus, und erst nach über zwei Jahren Pause folgte im Herbst 2023 mit der Baureihe C 192 die nächste Generation, zunächst mit einem klassischen V8-Motor. Letztes Jahr wurde die Serie noch um einige Derivate wie beispielsweise einen Vierzylinder oder einen Hybrid erweitert. Doch kann die zweite Generation mit der fantastischen Performance ihres Vorgängers mithalten?

Die schlechte Nachricht zuerst: Der Nachfolger des legendären Mercedes-AMG GT ist nicht nur länger, höher und breiter geworden als das Original, sondern mit 1970 Kilo auch rund 300 Kilo schwerer. Die gute: Für das zusätzliche Gewicht gibt es einen Allradantrieb, eine Hinterradlenkung, diverse neue Fahrdynamikhilfen, zwei zusätzliche (Not-)Sitzplätze und jede Menge Komfort. Damit wird der Wagen im Grunde zum ersten Mal seinem Namen gerecht, denn das Kürzel GT steht für Gran Turismo, also ein Fahrzeug, mit dem man, wörtlich übersetzt, auf große Fahrt gehen kann. Und genau das machen

wir auch: Von der spanischen Stadt Granada aus wollen wir den Wagen über Bergstraßen und durch zahlreiche Serpentinaen in die Sierra Nevada, das höchste Gebirge Spaniens, auf über 2500 Höhenmeter bewegen. Das dürfte dank neuem Allrad eigentlich kein Problem sein. Außerdem lässt sich die Front dank verschiedener semiaktiver hydraulischer Elemente um 30 Millimeter nach oben fahren – angesichts der vielen Brems- und Bodenschwellen auf spanischen Straßen eine extrem praktische Vorrichtung.

Als ich an der Plaza del Carmen, direkt vor dem Rathaus, den Wagen zum ersten Mal sehe, wirkt er auf mich trotz seiner Größe (mit 4728 Millimetern ist er 18 Zentimeter länger als sein Vorgänger, außerdem sieben Zentimeter höher und 4,5 Zentimeter breiter) erstaunlicherweise relativ klein und kompakt. Das mag zum einen daran liegen, dass der neue GT eine kürzere Motorhaube hat, schließlich brauchte man den Platz für zusätzliche Systeme und einen größeren Innenraum, zum anderen aber auch daran, dass der ausfahrbare Spoiler hinten deutlich kompakter wirkt als der fest verbaute Flügel, den ich vom GT R oder dem Black-Series-Modell in Erinnerung habe. Wobei man nicht vergessen darf, dass die einfache Variante des alten GT gar keinen Spoiler hatte. Aber auch der extrabreite Kühlergrill mit den vertikalen Streben, die schmalen Scheinwerfer vorne und der nach wie vor sehr lange Radstand mit den kurzen Überhängen unterstreichen die optische Dynamik des Sportcoupés. Im Inneren wirkt der Wagen Mercedes-typisch sehr luxuriös – vor allem Leder, Sichtcarbon und die opul-

lent gestalteten Lautsprecher des 1170 Watt starken Burmester-Soundsystems dominieren die Optik. Doch als Erstes fallen einem beim Einsteigen die neuen (optionalen) Rücksitze auf. Diese sind im Stil eines klassischen 2+2-Coupés zwar nur für Kinder (bis maximal 1,50 Meter Größe) gedacht, können aber umgeklappt werden und bieten dann ein für Sportwagen ungewöhnlich großes Kofferraumvolumen von bis zu 675 Litern. Das soll wohl den neuen Anspruch des GT unterstreichen, mehr Gran Tourer und weniger Rennwagen zu sein.

Zumindest fühlt es sich für mich so an – bis zu dem Punkt, an dem ich die 4-Liter-Maschine zum Leben erwecke und der Achtzylinder unter der Motorhaube lautstark loswummert. Schlagartig spüre ich die rohe Gewalt und die Rennwagen-DNA des Motors, den ich gerade entfesselt habe. Ich muss mich stark zusammenreißen, nicht schon innerhalb der Stadtgrenze die volle Durchschlagskraft der 585 Pferdestärken auszuprobieren.

UNTER SCHAFEN

Dank Keramikbremsen und zahlreicher Stabilitätssysteme wird es im neuen GT auch dann nicht brenzlig, wenn plötzlich Hindernisse wie eine Herde Schafe auftauchen





BERGFAHRT

Besonders viel Spaß bereitet unserem Autor die anspruchsvolle Fahrt im Allrad-GT durch die zahlreichen Serpentin- und Steilkehren des spanischen Sierra-Nevada-Gebirges

MERCEDES-AMG GT 63 4MATIC+

Geschwindigkeit

315 KM/H

Leistung

585 PS

Drehmoment

800 NM

0-100 km/h

3,2 SEKUNDEN

Hubraum

3982 CCM

Gewicht (EU)

1970 KG

Preis

188.704 EURO



SPOILERALARM

Mit einem beweglichen Heckflügel, der fünf unterschiedliche Positionen einnehmen kann, lässt sich beim Mercedes-AMG GT die Aerodynamik des Fahrzeugs aktiv steuern



N

Nach einer halben Stunde erreiche ich die östlich der Stadt gelegene Canales-Talsperre. Auf einem wenig befahrenen Abschnitt halte ich kurz an, schalte mit dem Drehknopf am Lenkrad von „Comfort“ über „Sport“ in den „Sport+“-Modus (insgesamt stehen sechs Fahrpro-

gramme zur Auswahl). Mit dem linken Fuß drücke ich die Bremse voll durch, mit dem rechten steige ich aufs Gaspedal, und auf dem Display vor mir erscheint der Begriff „Race Start“. Der Motor heult voller Erwartung auf, und erst als er schon leicht zu stottern anfängt, löse ich das Bremspedal. Der Wagen macht einen Satz nach vorne, und ich erreiche

in gerade mal 3,2 Sekunden die 100 km/h. Bis zu 315 km/h wären möglich, aber natürlich muss ich mich auf einer spanischen Landstraße zügeln.

Was sich hingegen sehr gut testen lässt auf den engen Serpentin auf meinem Weg in die Sierra Nevada, ist der neue Allradantrieb. Anders als bei der Transaxle-Bauweise des Vorgängers liegt das AMG-Speedshift-9G-Getriebe vorne direkt am Motor, während eine elektromechanische Kupplung die ständig angetriebene Hinterachse mit der Vorderachse verbindet. Je nach Bedarf berechnet der Wagen im Hintergrund die bestmögliche Drehmomentverteilung, von einem klassischen 50:50-Split bis zum reinen Antrieb auf der Hinterachse. Das fühlt sich tatsächlich sehr intuitiv an, und gerade in Kombination mit der neu verbauten Hinterachslenkung lassen sich damit die engen Steilkehren auf circa 2000 Höhenmetern kurz vor dem Eingang zum Nationalpark der Sierra Nevada extrem gut bewältigen.

Doch alle diese elektronischen Helferlein im Hintergrund ändern nichts an der zugrunde liegenden Physik, der sich jedes Fahrzeug beugen muss: Als plötzlich eine Herde Schafe vor mir auf der Fahrbahn steht, steige ich voll in die Eisen und bringe den Wagen ganz knapp vor dem Straßenrand zum Stillstand. Die insgesamt knapp zwei Tonnen Gewicht des Wagens kann eben keine Software der Welt wegrechnen.

Ein paar Kilometer weiter erreiche ich schließlich mein vorläufiges Ziel: die im Herbst verlassene Ski-

station Pradollano und das Ende der Gebirgsstraße an einem kleinen Platz namens Hoya de la Mora auf 2510 Meter Höhe. Rein theoretisch ginge es hier noch weiter zum legendären Mojón del Trigo, einem alten, verlassenem Observatorium in einem knallroten Gebäude, doch die Straße ist mit dem Hinweis auf militärisches Sperrgebiet leider geschlossen.

Ich nutze stattdessen den verwaisten Parkplatz des Geländes, um eine andere Spezialität des neuen GT zu testen: Wer will, kann den Wagen nämlich im sogenannten Drift-Modus auch zu permanentem Heckantrieb zwingen. Dafür muss man zunächst in den „Race“-Modus wechseln, das elektronische Stabilitätsprogramm (ESP) aus- und die manuelle Getriebefunktion einschalten. Dann hält man beide Paddles am Lenkrad gedrückt und wird am Bildschirm gefragt, ob man in den „Drift Mode“ schalten will, was man mit einem weiteren Betätigen des rechten Paddles am Lenkrad bestätigt. Das klingt, zugegeben, ein bisschen kompliziert und fühlt sich beim ersten Mal so an, als würde man bei einer PlayStation über eine geheime Tastenkombination den Super-Special-Modus freischalten. Aber ich kann nur sagen: Es lohnt sich! Die 800 Newtonmeter Drehmoment auf der Hinterachse in Kombination mit dem lockeren Schotterboden des Parkplatzes zaubern mir – 300 Kilo Zusatzgewicht hin oder her – ein breites Grinsen ins Gesicht. Nachdem ich einige Donuts gedreht habe, schalte ich den Allradantrieb wieder ein und begeben mich auf den Rückweg nach Granada.

Entgegen meiner anfänglichen Skepsis muss ich gestehen: Der neue GT von Mercedes ist ein fantastischer Sportwagen und macht seinem Namen als Gran Turismo – wahrscheinlich zum ersten Mal in seiner Geschichte – alle Ehre. Wie kein anderes Fahrzeug seiner Klasse kombiniert er Komfort mit Performance und deckt damit sämtliche Anforderungen ab: vom entspannten Cruiser über das Reisemobil bis hin zum aggressiven Landstraßenjäger. Nur jemand, dem es um Rekorde auf der Rennstrecke geht, dürfte vom zusätzlichen Gewicht des Fahrzeugs abgeschreckt sein.

Wer es übrigens noch einen Tick extremer mag, der kann seit Kurzem auch zum GT 63 S E Performance von Mercedes-AMG greifen. Diese Hybrid-Variante des Fahrzeugs schafft mit einer Systemleistung von 816 PS und irrwitzigen 1420 Newtonmeter Drehmoment die Beschleunigung auf 100 km/h in satten 2,8 Sekunden. Wiegt aber leider noch einmal über 200 Kilo mehr. 

„Es ist ein bisschen wie beim Zehnkampf“

Landstraße statt Rennstrecke? Hier erklärt AMG-Chef MICHAEL SCHIEBE, auf welche Schwerpunkte Mercedes bei der Entwicklung des neuen GT gesetzt hat

GRAND TOURER

Michael Schiebe begann 2004 seine Karriere bei Mercedes, seit über zwei Jahren leitet er die Sportwagentochter AMG. Davor arbeitete er als Chief of Staff unter CEO Ola Källenius



Herr Schiebe, was ist Ihrer Meinung nach das Besondere am neuen Mercedes-AMG GT?

Unsere Idee war es, einen Alltagsportwagen zu entwickeln, der Komfort und Sportlichkeit zugleich bietet. Man soll entspannt am Sonntagmorgen Brötchen holen können und ebenso gerne auf einer kurvigen Bergstrecke richtig Fahrspaß haben. Ich finde, das ist uns sehr gut gelungen.

Mercedes-Chefdesigner Gorden Wagener hat mir einmal gesagt, der GT sei die Quintessenz von AMG. Stimmen Sie dem zu?

Der GT prägt die Marke AMG in besonderem Maße. Er steht ganz oben in unserem Portfolio, verkörpert den Sportwagen schlechthin. Mit dem ersten Modell haben wir bereits eine Erfolgsgeschichte geschrieben und eine ganze Familie aufgebaut. Mit der neuen Generation schreiben wir diese markenprägende Geschichte fort.

Was hat sich in der zweiten Generation des GT maßgeblich verändert?

Beim ersten GT lag der Fokus stark auf Performance und maximal möglichen Rundenzeiten, um unsere Ambitionen als Performance-Marke zu untermauern. Die zweite Generation soll zusätzlich noch mehr Komfort und

Grand-Touring-Eigenschaften integrieren. Es ist ein bisschen wie beim Zehnkampf: Wenn man schon einige Disziplinen gut beherrscht, versucht man beim nächsten Mal, auch in den anderen noch besser zu werden.

Der GT teilt sich die Plattform mit seinem offenen Bruder, dem SL. Abgesehen vom Dach: Worin liegt der entscheidende Unterschied zwischen den beiden Fahrzeugen?

Der SL ist zwar ebenfalls sportlich, aber eher ein Küsten-Cruiser, der das Oben-ohne-Fahren in der Sonne in den Mittelpunkt stellt. Beim GT haben wir dagegen noch stärker auf Karosseriesteifigkeit, Fahrwerk und die Ausprägung der Fahrprogramme geachtet, um die Sportwagen-Charakteristik weiter zu betonen – ohne dabei die Alltagstauglichkeit zu opfern.

Was war Ihr erster Eindruck, als Sie zum ersten Mal das Auto selbst gefahren sind?

Ich liebe das Auto, deswegen habe ich mir auch schnellstmöglich einen Dienstwagen bestellt. Im Laufe des April werde ich dann einen GT 63 PRO übernehmen. Auf diese Rennstrecken-fokussierte Version unseres GT freue ich mich schon sehr.



Mein Schlitten & ich

Als Kind des Ostens konnte Uve Seifert von einem FORD MUSTANG nur schwärmen. Erst als Erwachsener erfüllte sich der mittlerweile pensionierte Polizeibeamte seinen Traum

S

chon als Kind hing bei mir ein Poster von einem 1968er-Mustang an der Wand. Ich bin in der DDR aufgewachsen, und so etwas war damals alles andere als selbstverständlich. Mein Vater hatte mir das Bild irgendwie aus einer englischsprachigen Autozeitschrift besorgt. Es blieb bis zu meinem Wehrdienst dort hängen und weckte meine Faszination für diesen Wagen, die nie wieder wegging. Dann kam die Wende, aber da hatte ich erst einmal andere Dinge wie Hausbau, Familie und Kinder im Kopf. Erst als ich 50 Jahre alt wurde, dachte ich mir: jetzt oder nie.

text & fotos
UVE SEIFERT

Der erste Mustang, den ich mir damals zulegte, war allerdings ein relativ neues Modell aus den USA, Baujahr 2012. Mit der Zeit wuchs aber mein Wunsch, irgendwann einen echten Mustang-Oldtimer zu besitzen. Anfang 2022 stieß ich in einer Anzeige im Internet zufällig auf ein 1968er-Cabrio – ein frisch restauriertes Prachtstück mit neuer Lackierung und Innenausstattung, das in der Nähe von Düsseldorf stand. Obwohl wir gerade erst aus dem Urlaub gekommen waren, fuhr ich am nächsten Tag hin, schaute mir den Wagen an und war mir sofort sicher: Den



muss ich haben. Zwei Wochen später lud ich den Mustang auf den Anhänger und brachte ihn nach Hause.

Meine allererste Cabrio-Tour machte ich wenig später mit meinem Sohn. Wir rollten bei Sonnenschein einmal durch unsere Region rund um die Lausitzer Seen. Wenn man dort mit offenem Verdeck durch wunderschöne Alleen cruist und dabei das typische V8-Blubbern hört, ist das einfach Balsam für die Seele. Mein Mustang ist aber auch definitiv ein Hingucker: Ob in der Stadt oder an der Tankstelle auf dem Land – überall will jemand ein Foto machen oder einmal unter die Motorhaube gucken. Neulich chauffierte ich sogar ein Hochzeitspaar, das unbedingt in einem echten 1968er-Cabrio zum Standesamt fahren wollte.

Ich bin übrigens so vernarrt in diese Pony-Cars, dass ich mir zu meinem 60. Geburtstag ein Mustang-Emblem auf den Oberarm tätowieren ließ. Das hat meine Frau ziemlich überrascht.

Inzwischen habe ich insgesamt vier verschiedene Mustangs in der Garage stehen – und jeder hat seine eigene Geschichte. Das 1968er-Cabrio ist aber mein persönlicher Schatz. Und wenn ich mich heute an das Poster an meiner Kinderzimmerwand erinnere, weiß ich: Es hat sich gelohnt, auf diesen Moment zu warten.



MACHEN SIE MIT!

Auch Sie lieben Ihren alten Schlitten und wollten außerdem schon immer mal im Playboy vorfahren? Dann schreiben Sie uns. Über sich und Ihr Auto. Ein Foto von Ihnen und Ihrem geliebten Wagen dazu, und schon ist Ihre Bewerbung fertig. Bitte senden Sie sie an:
**meinschlitten
@playboy.de**

FORD MUSTANG CABRIO

Geschwindigkeit
160 KM/H

Leistung
200 PS

0–100 km/h
CA. 12 SEKUNDEN

Hubraum
4700 CCM

Gewicht
1600 KG

Neupreis 1968
3800 US-DOLLAR

Wert heute
65.000 EURO



fotos
**THOMAS
FIEDLER**



Va ne ssa



PLAYMATE

Unsere Miss Mai hat viele Leidenschaften. Reisen zum Beispiel liebt VANESSA NEUMANN – weshalb sie unserer Einladung nach Mallorca gern gefolgt ist. Und starke Motoren – weshalb die sportliche 35-Jährige bald mehr wollte, als nur im Sommerhaus zu entspannen. Aber sehen Sie selbst ...









**NOCH MEHR
HEISSE BILDER**

von

VANESSA

gibt's hier:

premium.playboy.de







MagDownload.org

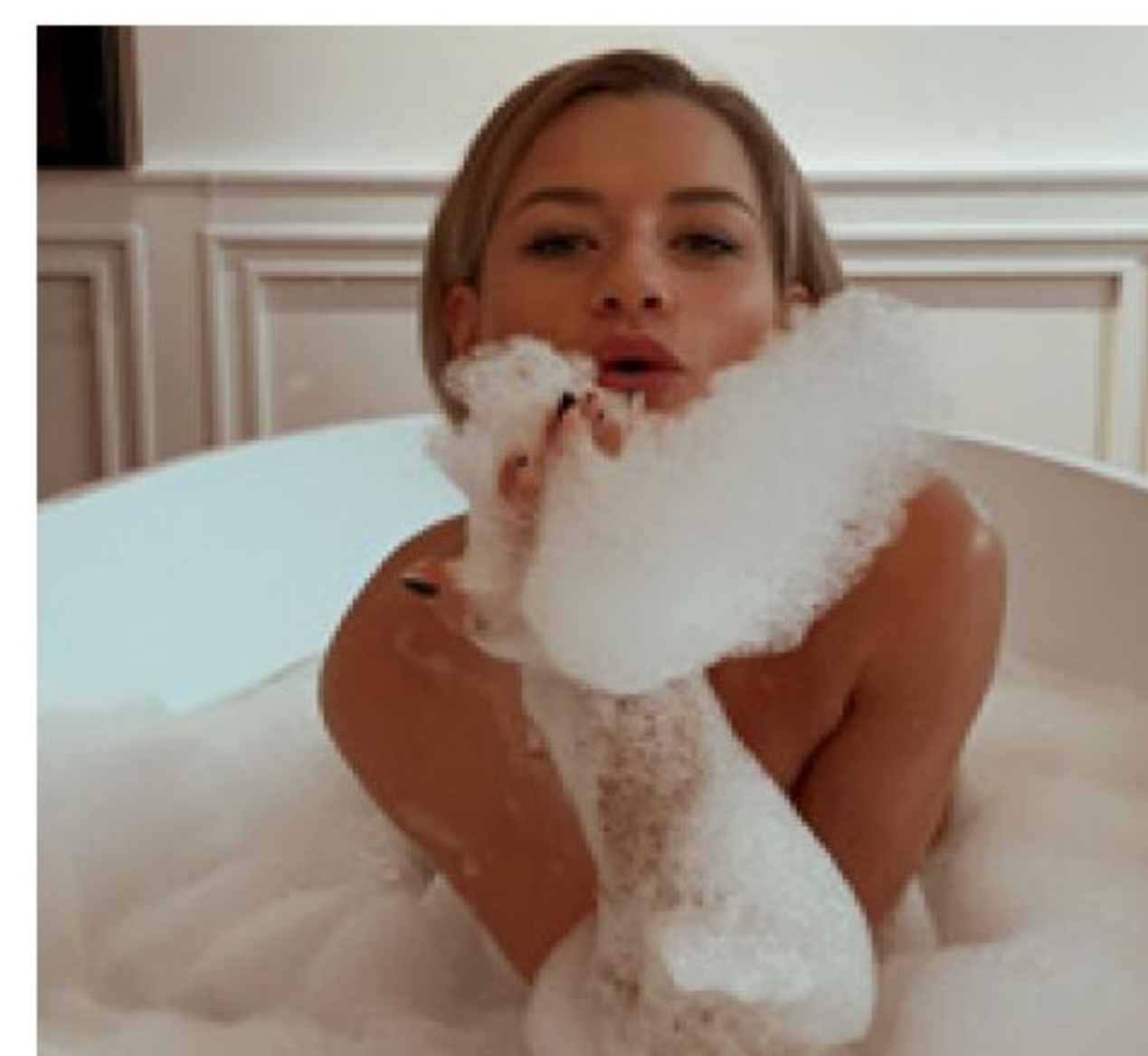
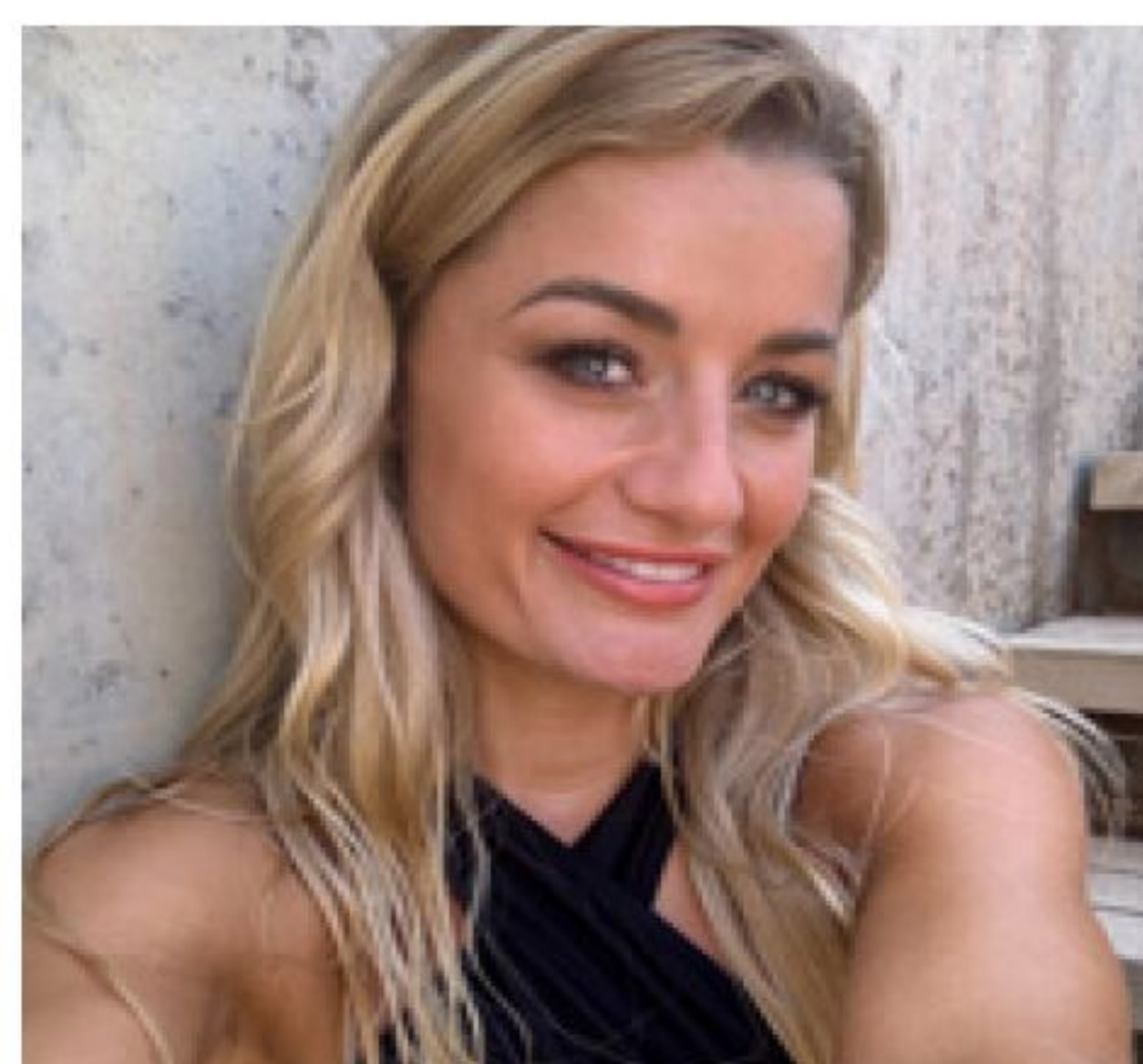
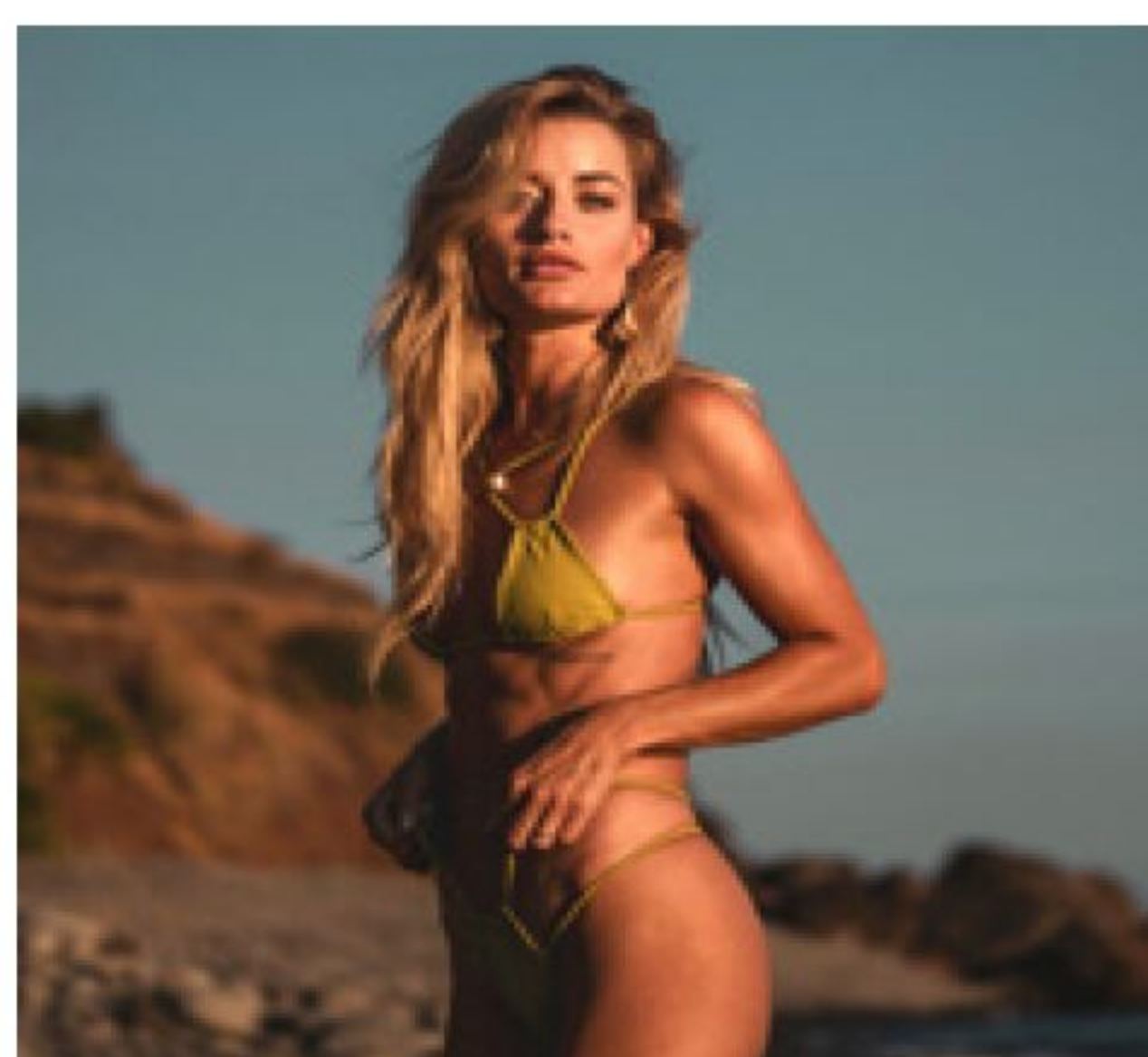
MagDownload.org





Vanessa

V a n e s s a N e u m a n n



geburtsdatum **4. JANUAR 1990** *geburtsort* **KIRCHHEIMBOLANDEN** *wohnt* **SCHNECKENHAUSEN** *maße* **84-64-90** *größe* **163 CM**

Die Selbstbewusste

Mit dem Playboy verbinde ich Authentizität, Exklusivität und Stolz. Es ist eine Ehre für mich, fotografiert zu werden, denn das war schon immer mein Traum, und ich glaube, viele Frauen teilen diesen Wunsch. Für mich bedeutet das, selbstbewusst und stolz zu sein.

Die Abenteurerin

Reisen ist eine meiner großen Leidenschaften, und ich bin froh, dass ich sie als Reisebloggerin zu meinem Beruf machen konnte. Ich freue mich immer, neue ferne Orte zu entdecken. Gleichzeitig liebe ich Wellness-Hotels in Deutschland oder die Kulinarik in Italien. Seit 2017 bin ich nun auch im Motorsport aktiv. Angefangen hat alles mit dem Umbau eines alten BMW, den ich mit meinem Ex-Partner gefahren bin. Nach unserer Trennung war meine Begeisterung un-

gebrochen: Ich fahre Autorennen und moderiere Motorsportveranstaltungen, aktuell kann man mich zum Beispiel bei den NASCAR-Rennen in Europa verfolgen. Dass mich dabei OnlyFans als Hauptsponsor begleitet, bedeutet mir viel. Die Plattform bietet nicht nur sexy Inhalte, sondern hat sich als Sponsor in vielen Bereichen des Sports positioniert. Neben meiner Karriere engagiere ich mich für die Krebshilfe, besonders für den Verein „Mama/Papa hat Krebs“, da meine Mutter selbst dreimal gegen diese Krankheit kämpfen musste. Ich nutze meine Reichweite, um Betroffenen und ihren Familien eine Stimme zu geben.

Die Liebende

Ich bin ein offener, verrückter und herzlicher Mensch. Loyalität und Humor sind mir wichtig. Zurzeit bin ich Single, aber ich wünsche

mir einen Partner, der meine Leidenschaft teilt. Er sollte größer sein als ich, sportlich und humorvoll, aber auch kreativ genug, um mich mit kleinen Gesten zu überraschen. Aufmerksamkeit ist mir wichtig! Ein No-Go wäre es, wenn er den Klodeckel offen lässt oder mir keine gute Nacht wünscht.

Die Visionärin

Sex und überhaupt körperliche Nähe sind für mich essenziell in einer Beziehung. Mein Traummann kann mein Herz erobern, indem er für mich kocht oder einen Sinn für spontane Überraschungen hat. Für die Zukunft wünsche ich mir nicht nur, ihn zu treffen, sondern auch, dass meine Familie gesund bleibt, dass ich mich beruflich weiterentwickle und mit dem Playboy noch viel erreiche. Meine Botschaft an alle Frauen: Glaubt an euch! Ihr könnt so viel aus euch machen!

Instagram **@HAPPINESSA.TRAVEL**

Ein Ehepaar streitet sich. Sagt die Frau: „Ich habe es satt, mit einem Geizhals wie dir verheiratet zu sein! Hier ist der Ring, nimm ihn zurück!“ Er: „Und wo ist das schicke Etui, in dem er drin war?“

Ein Mann kommt von der Arbeit nach Hause. Er: „Schatz, was gibt's heute zu essen?“ Sie: „Nix.“ Er: „Aber gestern gab's auch schon nix.“ Sie: „Ja ja, ich hab für zwei Tage gekocht.“

„Warum wollen Sie sich scheiden lassen?“, fragt der Anwalt den Mandanten. „Weil meine Frau jede Nacht durch die Kneipen der Stadt zieht.“ – „Aha, ist sie Alkoholikerin?“ – „Nein, sie sucht mich.“

Arzt zum Patienten: „Trinken Sie bitte ab heute sechs Wochen keinen Alkohol, und dann sehen wir, ob sich Ihre Werte verbessern.“ Patient: „Könnte ich nicht sechs Wochen lang mehr trinken, und wir schauen, ob sich die Werte dadurch verschlechtern?“

Männerweisheit: Deine Freundin muss nur dir selbst gefallen. Nicht deinen Eltern. Nicht deinen Freunden. Und auch nicht deiner Ehefrau!

Ein Ehepaar beim Abendessen. Er: „Nein, Liebling, ich kritisiere nicht deine Kochkünste. Ich habe nur gesagt, dass unser Hund der einzige im Dorf ist, der am Tisch nicht bittelt.“

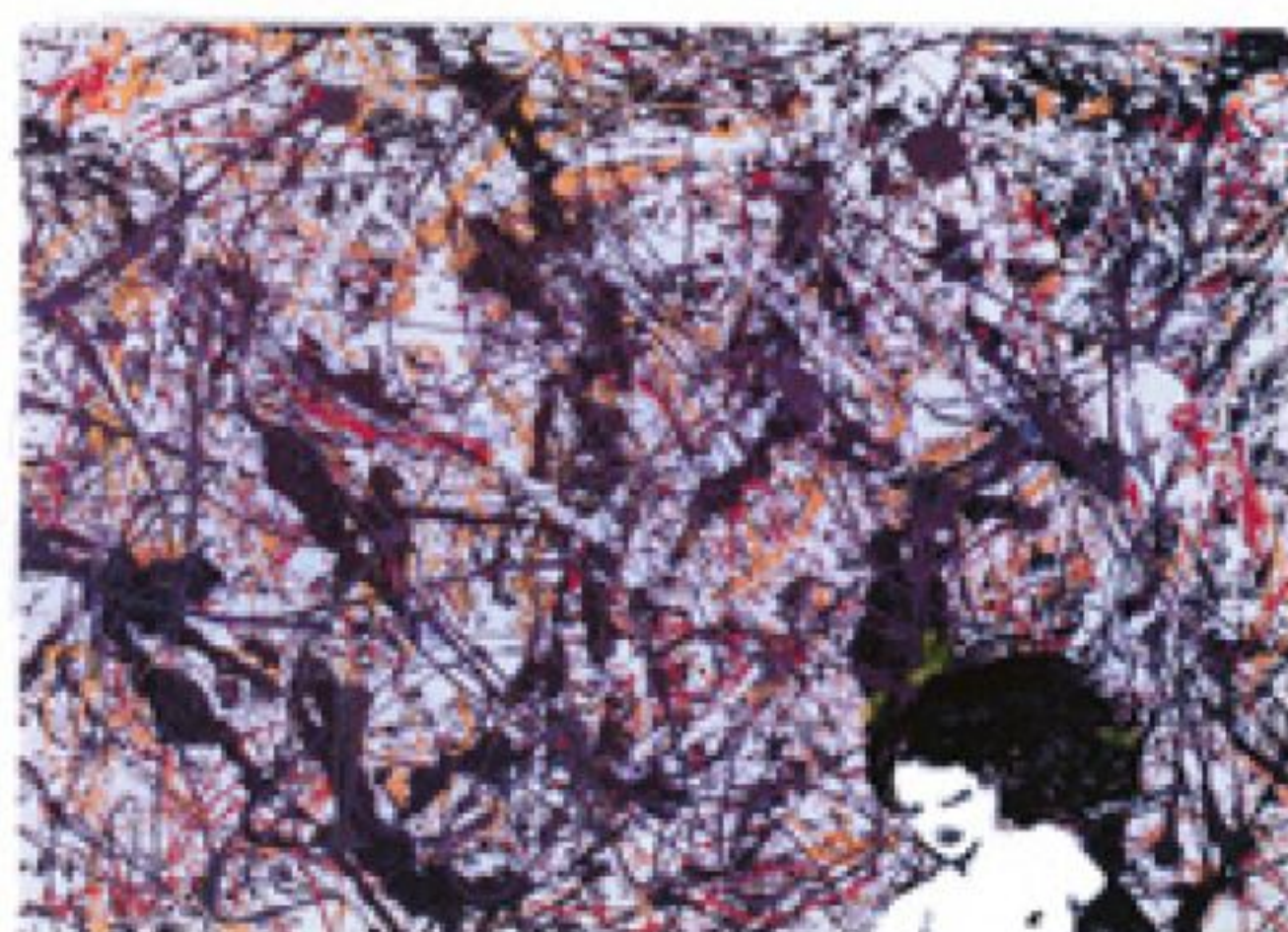


Ein älterer Herr zeigt dem Kontrolleur seine Fahrkarte. „Das ist ja eine Kinderfahrkarte“, stellt der Kontrolleur fest. Antwortet der Mann: „Da können Sie mal sehen, wie lange ich auf den Zug warten musste!“

Die STIFTUNG WARENTEST hat Bestecke geprüft. Ergebnis: Die Messer haben am besten abgeschnitten.

In Ostfriesland kommt der Vater nach Hause, setzt sich an den Küchentisch und sagt zu seinem Sohn: „Sören, du bist so doof wie die Tischplatte!“ Dabei schlägt er dreimal mit der flachen Hand auf den Holztisch, dass es kracht. Darauf Sören: „Du, Papa, es hat geklopft!“ – „Na“, sagt der Vater, „warte, ich mach auf!“

Ein Kneipenkumpel zum anderen: „Du, ich glaube, wenn wir weiter so saufen, werden wir nur halb so alt wie normal.“ Sagt der andere: „Aber dafür haben wir vieles im Leben doppelt gesehen.“



Beim Seniorentanz: „Gnädige Frau, sind Sie für den nächsten Tanz schon vergeben?“ Sie: „Oh nein, ich bin noch frei!“ Er: „Dürfte ich Sie dann bitten, mein Bierglas zu halten?“

Ein IT-Nerd entdeckt morgens vor seinem Kellerbüro einen Frosch. Der sagt: „Hallo, küss mich, ich bin eine verwunschene Prinzessin!“ Der Nerd nimmt den Frosch, setzt ihn auf seinen Schreibtisch und stürzt sich in die Arbeit. Gegen Mittag das Gleiche: „Küss mich, ich bin eine verwunschene Prinzessin!“ Keine Reaktion. Abends geht der Nerd mit einem Kumpel in die Kneipe und setzt den Frosch auf die Theke. „Küss mich, ich bin ...“ Sein Kumpel unterbricht: „Nun küss den Frosch doch mal!“ Sagt der Nerd: „Nee, weißt du, ich programmiere rund um die Uhr neue Apps. Für eine Freundin habe ich keine Zeit. Aber ein sprechender Frosch ist doch einfach megacool!“

„Mir ist neulich mein Smartphone runtergefallen“, erzählt Kevin. „Es ist aber nicht kaputtgegangen – es war im Flugmodus.“

HUMOR WIRD BELOHNT ...

Wenn Sie einen Witz beisteuern, erhalten Sie von Playboy als Dankeschön eine Flasche Jack Daniel's Single Barrel Select, gereift in besten Fässern aus den obersten Etagen der Lagerhäuser, dem sogenannten Angel's Roost. Hier ist der Whiskey den größten Temperaturschwankungen ausgesetzt und arbeitet am intensivsten im Fass. Auf jedem Flaschenetikett sind Fass- und Lagerhausnummer sowie das Abfülldatum vermerkt. Damit ist jede Flasche so einzigartig wie das Fass, von dem sie stammt.

Unsere Anschrift:

**PLAYBOY
KOUNELI MEDIA GMBH**

Stichwort: „Playboy Witz“

Kaiser-Ludwig-Platz 5

80336 München

E-Mail: leserservice@playboy.de

Leider können wir nicht alle Einsendungen berücksichtigen.

Es gelten unsere Teilnahmebedingungen, die Sie bei den Bezugsquellen hinten im Heft finden.

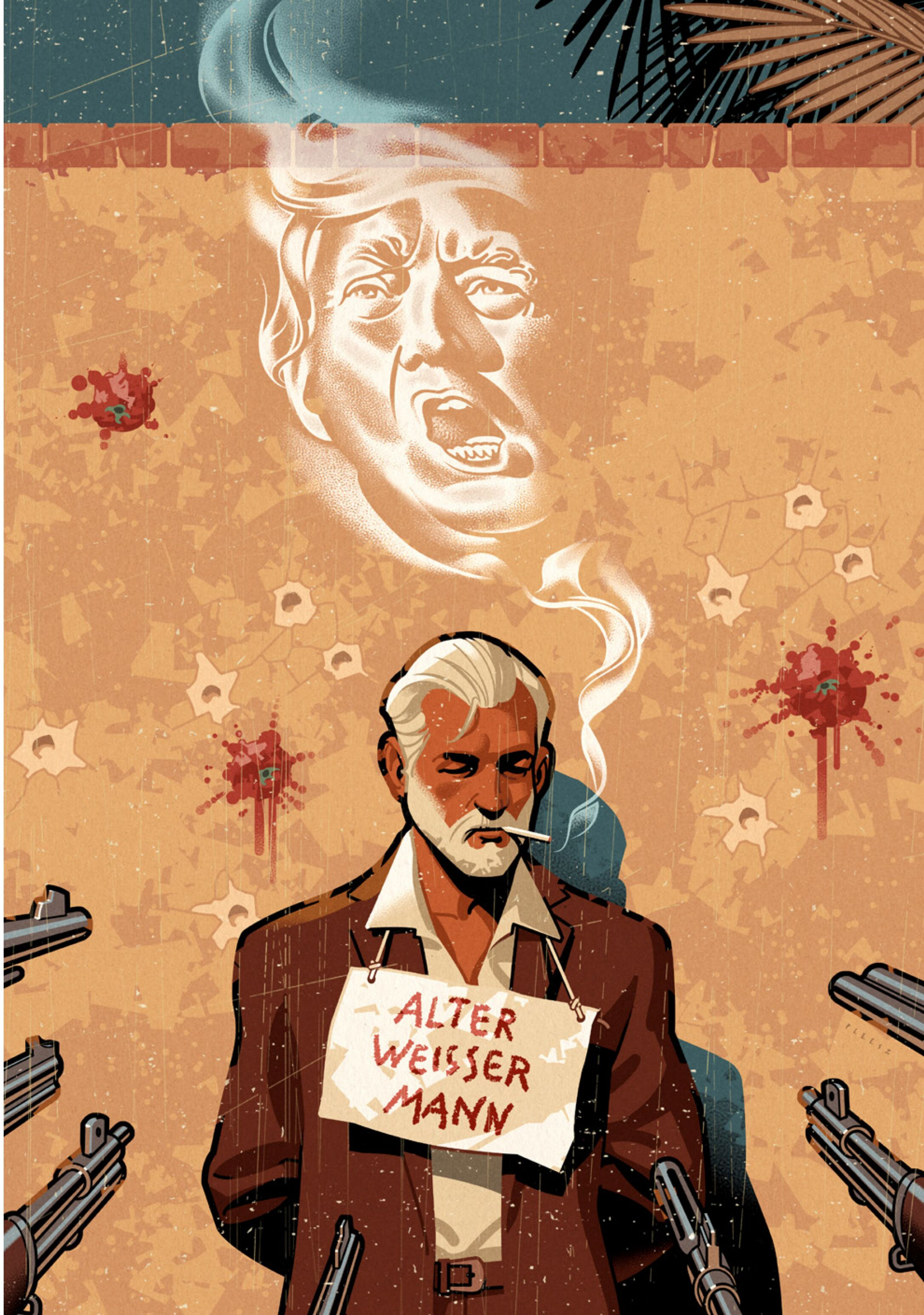




CARTOON



ILLUSTRATION: HAUCK & BAUER





STREITSCHRIFT

Die Radikalisierer

Was die WOKE-BEWEGUNG wollte? Eine bessere und gerechtere Welt. Was sie erreichte? Das Gegenteil. Weil sie die Gesellschaft verrückt und DONALD TRUMP & CO. erst möglich gemacht hat, sagt unser Autor

BE

Da kam die Woke-Bewegung mit neuen Theorien gerade recht. Das entscheidende Wort ist: neu. Man nimmt dem alten weißen Mann ja nicht nur sein Geschlecht übel (wegen Unterdrückung der Frau) und seine Hautfarbe (wegen Unterdrückung nicht weißer Völker), sondern auch den Umstand, dass er sich dem Neuen verschließt. Das Neue gilt per se als besser, weil es neu ist.

Historiker sehen das anders: Manchmal ist das vermeintlich Neue steinalt. Geschichte ist nämlich keine Einbahnstraße. Nach Phasen des Umbruchs wird das Rad zurückgedreht. Auf den Revolutionär folgt der Reaktionär.

Revolutionäre muss man sich dabei nicht unbedingt als Guerillakämpfer vorstellen. Bei jener Revolution, die in den 50ern begann, floss fast kein Blut. Der Rock 'n' Roll und die Jugendkulturen krempelten die Gesellschaft um. Über Jahrzehnte hinweg erlangten junge Menschen Freiheiten, von denen ihre Vorfahren nicht zu träumen wagten. Zugleich erkämpften jene, die diskriminiert wurden, immer mehr Rechte. Man gewöhnte sich daran, dass das Leben stetig freier wurde. Und als 1989 auch Osteuropa die Freiheit entdeckte, wähten sich viele im Paradies.

Welch ein Irrtum! Dass der neue Garten Eden in Jugoslawien nicht anzutreffen war, hätte einen bereits 1991 stutzig machen müssen. Auch dass überall auf der Welt Bürgerkriege ausbrachen, drang nicht durch die rosarote Brille. Ebenso wenig wie die Terroranschläge einer Gruppe namens Al-Qaida in Afrika. Warum sollte man solchen Einzelphänomenen Beachtung schenken!

Umso unvermittelter traf einen der 11. September 2001. Hier wurden neben Wolkenkratzern auch Weltbilder zertrümmert. Seit Kindheitstagen hatte man in dem Glauben gelebt, dass die Welt immer freier und friedlicher werden würde. Jetzt wurde man eines Schlimmeren belehrt. Nine Eleven war der Startschuss

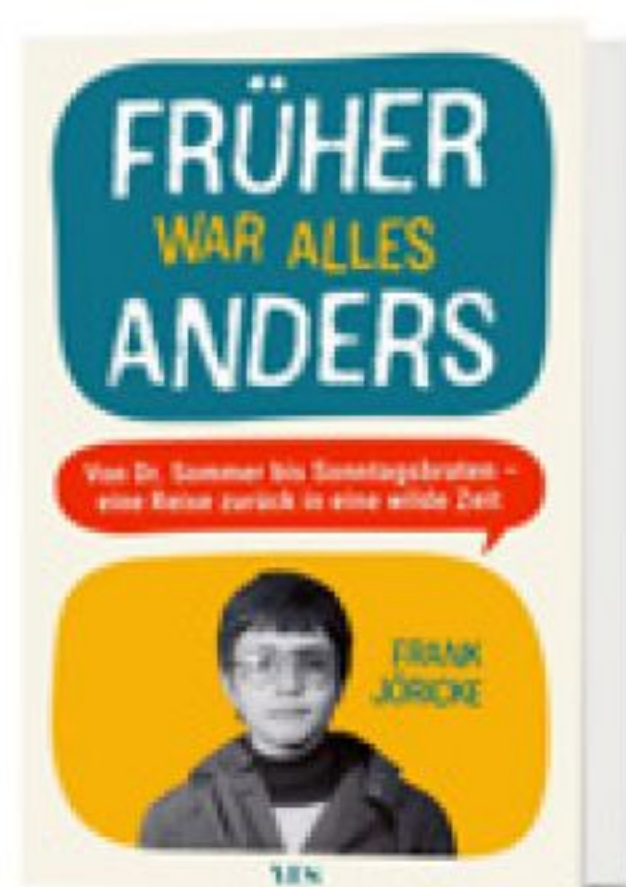


DER AUTOR

Frank Jörcke, geboren 1967, arbeitet als Journalist für verschiedene große Tageszeitungen und Magazine sowie als Kolumnist und Werbetexter und hat mehrere Bücher veröffentlicht, darunter den Roman „Mein liebester Onkel, mein kleinkrimineller Vetter und der Rest der Bagage“

Es geht ihr nicht gut, der Woke-Bewegung. Seitdem ihr Juden Hass offen zutage tritt, gehen selbst Anhänger wie der Popintellektuelle Jens Balzer in seinem Buch „After Woke“ zu ihr auf Distanz. Dabei glaubten die Wokies doch, mit den Theorien zu Postkolonialismus und Geschlechtsidentität den Stein der Weisen gefunden zu haben. Aber mit Theorien ist das so eine Sache. Kaum einer hat die entsprechenden Schwarten gelesen und verstanden. Oder kennen Sie jemanden, der Band 2 und 3 vom Marx'schen „Kapital“ erklären kann?

Übrig bleiben Sätze, die selbst Denkfaule auf Anhieb verstehen. „Proletarier aller Länder, vereinigt euch!“, ist so ein Slogan, der zündet. Oder zumindest gezündet hat. Auch Parolen und Theorien haben ein Verfallsdatum.



SEIN NEUESTES BUCH

In „Früher war alles anders“ begibt sich Frank Jöricke in 60 Etappen auf eine Reise zurück in eine wilde Zeit – von Dr. Sommer bis Sonntagsbraten (Yes Publishing, 18 Euro)

für noch mehr Terror. Auch in puncto Demokratie sieht es vielerorts düster aus. Staaten wie die Türkei oder Indien waren in den 90ern freier als heute. Und über Russland reden wir besser erst gar nicht.

Plötzlich versteht man die alten weißen Männer und Frauen, die dem Gestern nachtrauern. Seit 2001 geht es nicht mehr um Weltverbesserung, sondern nur noch um Schadensbegrenzung. So sind aus den Optimisten von einst Pessimisten geworden. Oder Realisten, das wird die Geschichte zeigen.

Den Woke-Anhängern ist diese Denkweise fremd. Jene wunderbaren Jahre, die mit „Rock Around The Clock“ begannen und mit der Loveparade endeten, haben sie nicht erlebt. Ihnen ist nicht bewusst, dass Freiheiten, die ihnen selbstverständlich erscheinen, von den verhassten alten weißen Männern erkämpft wurden. Ihr Geschichtswissen beschränkt sich darauf, dass die Welt damals rassistischer und sexistischer war.

Um diese Erkenntnis für die eigenen Zwecke zu nutzen, genügt es ihnen nicht, an Verfehlungen der Vergangenheit zu erinnern. Wer die Hoheit im öffentlichen Diskurs erlangen will, muss die Altvorderen dort angreifen, wo sie am verwundbarsten sind: in ihrem Selbstverständnis als aufgeklärte Menschen.

Der Ort, an dem dieser Kampf stattfindet, ist der Kultur-, Universitäts- und Medienbetrieb, wo um die Wirkung von Worten und Werken gerungen wird. Die

Woke-Anhänger sind dort überproportional vertreten. Sie nutzen ihre Macht, um anhand von zahllosen Einzelbeispielen anzuprangern, dass die vermeintlich fortschrittlichen Vorzeigebürger in Wahrheit unsensibel und rücksichtslos sind.

Das beginnt trivial bei Donald-Duck-Comics, wo ein woker Lektor „Fridolin Freudenfett“ in „Fridolin Fröhlich“ umgetauft hat, und macht vor Werken der Weltliteratur nicht halt. Der antirassistische

Roman „Tauben im Gras“ (1951) gerät in die Schusslinie, weil Autor Wolfgang Koeppen darin das damals gängige N-Wort benutzt. Und wo ein anerkanntes Werk keine Angriffsflächen bietet, attackiert man über Bande. Bei „Pulp Fiction“ soll man – statt an John Travolta – an den Sexualstraftäter Harvey Weinstein denken, der den Film produziert hat.

Wichtig dabei: Es geht nicht um den jeweiligen Einzelfall – etwa um die Frage, ob sich Arktisstämmige in Deutschland durch den Begriff „Eskimo“ verletzt fühlen –, sondern um die Häufung, mit der die selbst ernannten woken Prüfstellen kulturelle Erzeugnisse auf ihre moralische Tauglichkeit hin untersuchen. Erst durch die Geballtheit der Korrekturen und Vorwürfe

„Wer die Biografien ganzer Generationen pauschal verunglimpft, muss damit rechnen, dass die Verunglimpften zurückschlagen“

entsteht der Eindruck, die Kultur von früher sei das Produkt von fragwürdigen Subjekten.

Mit einem Mal begreift man, was die Woke-Bewegung wirklich antreibt. Sie strebt die umfassende Diskreditierung der Vergangenheit an. Jene gesellschaftliche Revolution, die im Westen zwischen den 50er- und 90er-Jahren stattfand, soll in Verruf gebracht werden. Indem man Künstler, ihre Werke und ihren Sprachgebrauch ächtet, soll die als positiv empfundene Zeit negativ umgedeutet werden. Wie fundiert die Vorwürfe sind, ist dabei zweitrangig. Die inszenierten Shitstorms und medial hochgejazzten Diskussionen funktionieren nach der Devise: Irgendwas wird schon hängen bleiben.

Und das tat es. Im öffentlichen Diskurs setzte sich zunehmend das Credo durch: „Früher war alles schlechter.“ Damit aber provozierten die Wokies Widerstand. Niemand lässt sich gern seine Vergangenheit, also sein Leben, madig machen. Wer die Biografien ganzer Generationen pauschal verunglimpft, muss damit rechnen, dass die Verunglimpften zurückschlagen. Der Säuberungseifer der Woke-Bewegung machte den Aufstieg eines Populisten wie Donald Trump erst möglich. Er wurde zum Leitstern all jener, die den Stolz auf ihr Leben zurückhaben wollen.

Davon gibt es auch in Deutschland immer mehr. Mit ihrem Versuch, die Geschichte umzuschreiben, hat die Woke-Bewegung eine massive Gegenbewegung genährt. Die Wokies sind der Proteindrink der AfD. So bringen Radikale radikale Widersacher hervor. Für die Woke-Bewegung ist das keine gute Nachricht. Lesen Sie mal im Geschichtsbuch nach, wie die Französische Revolution für die Jakobiner endete. 



CHIP

PRÄSENTIERT

**DIE
IN-EARS**

Das Produkt

GARANTIERTE GUTE TECHNIK

www.DasProdukt.de



Sie sparen

57%

ggb. UVP/Handel

Bequemer Tragekomfort

weiche Silikon-Aufsätze

Lange Akkulaufzeit

bis zu 10 Stunden

Ausgewogener Soundgenuss

ausbalanciertes Verhältnis der Töne



Einfache Bedienung

intuitive Bedienelemente

Hochwertige Technik

dank effizientem Chip

Edle Optik

mattschwarze Farbe

ZU OSTERN GIBTS WAS AUF DIE OHREN

6x PLAYBOY lesen und hochwertige In-Ears im Sparpaket sichern!

IHR PLAYBOY-SPARPAKET*:

1 In-Ear Kopfhörer UVP.....69,00 €

6 Ausgaben PLAYBOY.....71,40 €

Regulärer Preis.....~~140,40 €~~

Ihre Ersparnis ggb. UVP/Handel.....80,40 €

GESAMTPAKET NUR.....60,00 €

„Die In-Ears“ - entwickelt mit CHIP für optimales Hörerlebnis

In Kooperation mit dem CHIP Testcenter entstanden, bieten die In-Ear-Kopfhörer optimierte Preis-Leistung und hohe Qualität. Die CHIP-Experten begleiteten die Entwicklung kritisch und unabhängig - für einen hervorragenden Soundgenuss. Mehr Informationen: www.dasprodukt.de

Gleich bestellen:

Tel. 0451 4906840**

shop.playboy.de/inears



*Enthält ein Sparbundle aus 6x PLAYBOY und den In-Ears Kopfhörern zum Paketpreis von nur 60 € (statt regulär 140,40 €). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzl. MwSt. sowie inkl. Versandkosten. Angebot und Lieferung nur an Personen über 18 Jahren und solange der Vorrat reicht. Sie haben ein gesetzl. Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter shop.playboy.de/agb abrufen. Verantwortlicher und Kontakt: Kouneli Media GmbH, Kaiser-Ludwig-Platz 5, 80336 München, Amtsgericht München, HRB 251273. **Ortsüblicher Tarif.



UHREN AUS DEUTSCHLAND

Serie Teil 5 – Glashütte

Die bekanntesten Luxusuhren kommen sicherlich aus der Schweiz. Aber auch hierzulande gibt es viele hervorragende Hersteller, die besondere mechanische Wunderwerke fürs Handgelenk bauen. Unser Uhrenspezialist Michael Brunnbauer reiste durch Deutschland und stellt die spannendsten Marken vor



DREAM-TEAM

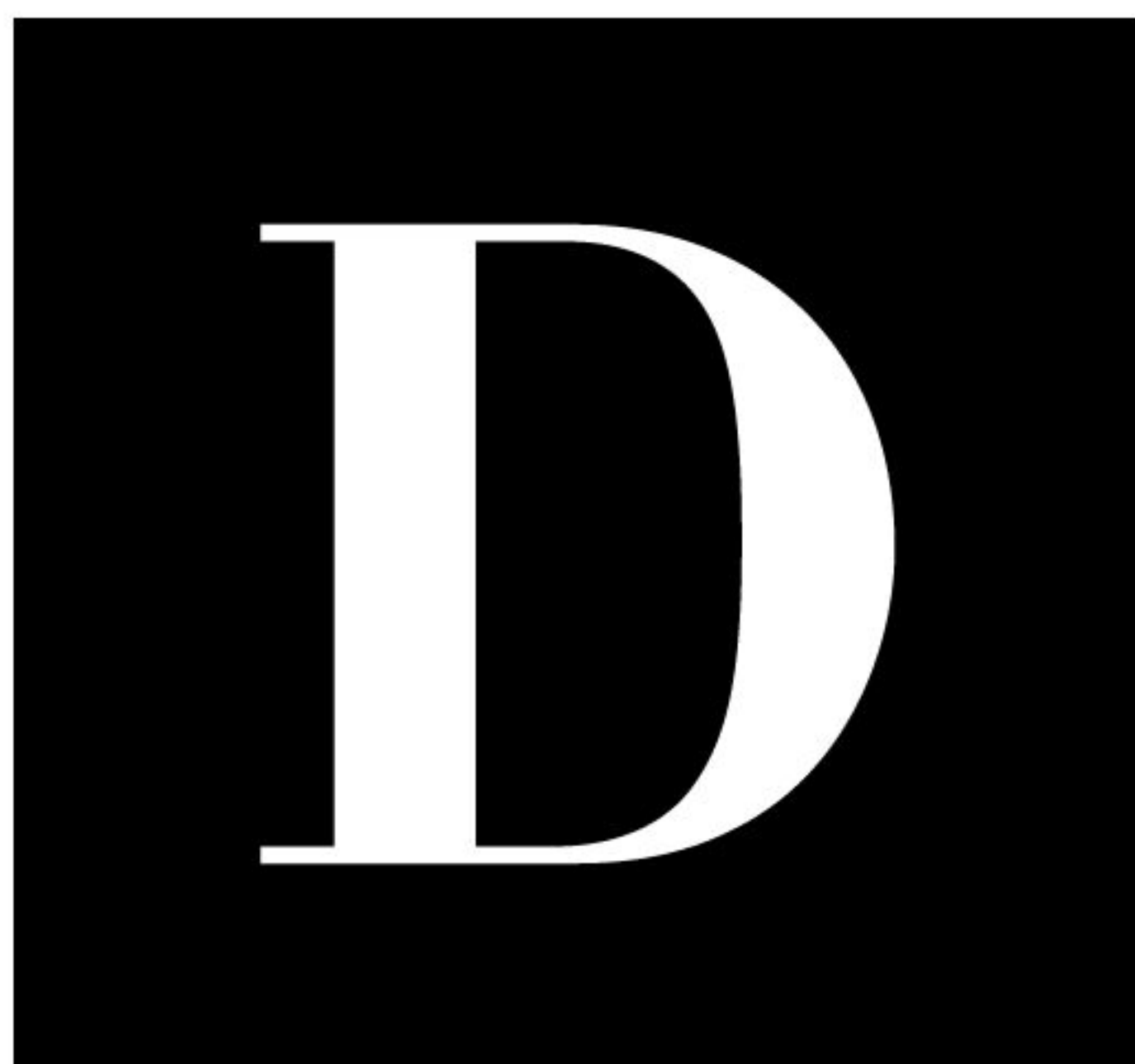
Zusammen mit unserem Autor meisterte Franz Linder die vielen Prüfungen und Wettbewerbe der Oldtimer-Rallye Sachsen Classic



„Uhren und Oldtimer haben eine starke Verbindung“

Die Marke UNION GLASHÜTTE steht nicht nur für sportliche Uhren, sondern auch fürs Engagement in der Oldtimer-Szene. Warum das so ist, erklärte uns der CEO FRANZ LINDER am Steuer eines BMW-Oldies auf der Sachsen-Classic-Rallye

text **MICHAEL BRUNNBAUER**



Der Ort Glashütte ist so etwas wie das deutsche Mekka für Liebhaber mechanischer Uhren. Hier sitzen weltweit bekannte Marken wie A. Lange & Söhne, Glashütte Original oder Nomos Glashütte. Vor dem Firmensitz von Union Glashütte treffe ich Franz Linder. Seit Mitte 2020 lenkt er die Geschicke der zur Swatch Group gehörenden Marke. Heute wird er jedoch einen alten Porsche 911 lenken, mit dem wir zusammen nach Zwickau fahren wollen, um gemeinsam an der Sachsen-Classic-Oldtimer-Rallye teilzunehmen. Die Strecke führt über insgesamt 540 Kilometer quer durchs gleichnamige Bundesland, wobei wir aus Zeitgründen nur den ersten von insgesamt drei Tagen mitfahren werden. Doch wir haben Pech, der über 50 Jahre alte Wagen macht kurz vor unserer Ankunft in Zwickau Probleme. Wir müssen die Fahrt abbrechen, bevor sie überhaupt begonnen hat. Nach einigen Telefonaten kann eine Mitarbeiterin von Linder jedoch kurzfristig Ersatz besorgen: ein nicht ganz so altes, aber trotzdem sehr schönes 3er-BMW-Cabrio, Baujahr 1994. Auf dem Platz der Völkerfreundschaft in Zwickau beginnt schließlich beides: unsere Rallye und unser Interview.

Herr Linder, ursprünglich wollten wir an der Rallye mit einem Porsche teilnehmen, nun ging der Keilriemen kaputt. Schlechtes Omen?

Nein, überhaupt nicht. Natürlich ist so ein alter 911er ein ikonisches Auto, das hätte bestimmt Spaß gemacht, den auf der Sachsen Classic zu fahren. Aber ich bin froh, dass wir so schnell einen Ersatz gefunden haben. Dabei sein ist alles.



Das ist sehr olympisch von Ihnen. Wie fährt sich denn unser Ersatzfahrzeug bis jetzt?

Ganz hervorragend. Ich bin, ehrlich gesagt, ein großer BMW-Fan, ich habe selbst einen, mit dem ich jeden Tag zur Arbeit fahre. Ich muss dazu sagen, ich fahre sehr gerne Auto.

Würden Sie sagen, Union Glashütte ist mehr der Porsche oder der BMW unter den Uhrenherstellern?

Weder noch. Bei beiden handelt es sich um sehr große Unternehmen, während Union Glashütte eher eine kleine Liebhabermarken ist.

Sind Sie schon einmal bei der Sachsen Classic mitgefahren?

Nein, obwohl wir die Rallye schon seit vielen Jahren unterstützen, hat es sich bisher nicht ergeben. Aber ich freue mich ungemein, dass es dieses Jahr klappt und wir diese Herausforderung heute zusammen erleben. Und natürlich habe ich die Ambition, auch eine gute Zeit einzufahren. Bei Oldtimer-Rallyes gewinnt ja nicht der Schnellste, sondern der, der am genauesten die vorgegebenen Zeiten einhält und daneben bestimmte Prüfungen und Wettbewerbe gut abschließt.

Kaum spricht er davon, erreichen wir nach nur ein paar Metern Fahrt das August Horch Museum, auf dessen Parkplatz wir die erste Prüfung absolvieren müssen. In diesem Fall gilt es, 80 Meter in möglichst genau

20 Sekunden zu fahren. Während Linder fährt, unterstütze ich ihn, indem ich mithilfe eines ausgeliehenen Union-Glashütte-Chronographen am Handgelenk laut die 20 Sekunden herunterzähle. Linder scheint sich tatsächlich mit BMW-Fahrzeugen gut auszukennen, wir erreichen auf Anhieb Platz zwei von circa 160 Teilnehmern.

Wow, das war richtig gut, denken Sie, wir haben eine Chance zu gewinnen?

Also, ich habe schon einen gewissen sportlichen Ehrgeiz, aber ich glaube, es wäre einfach anmaßend und unrealistisch anzunehmen, dass wir heute in den oberen Rängen mitfahren. Da gibt es andere Teilnehmer, die weitaus erfahrener und natürlich auch besser vertraut mit ihrem Fahrzeug sind.

Praktisch auch, dass ich eine Union-Uhr zum Zeitstoppen nutzen darf. Digitale Uhren sind meines Wissens nicht erlaubt, richtig?

Genau, das sind die Regeln. Und ich finde das auch sehr charmant. Schließlich haben mechanische Uhren und Oldtimer eine starke Verbindung. Da geht es um Nostalgie, aber auch um das Pflegen von Traditionen. Es ist klar, dass man mit einer mechanischen Uhr nie auf das Präzisionsniveau einer digitalen kommt. Genauso wie ein Oldtimer nicht mit einem Neuwagen in Sa-

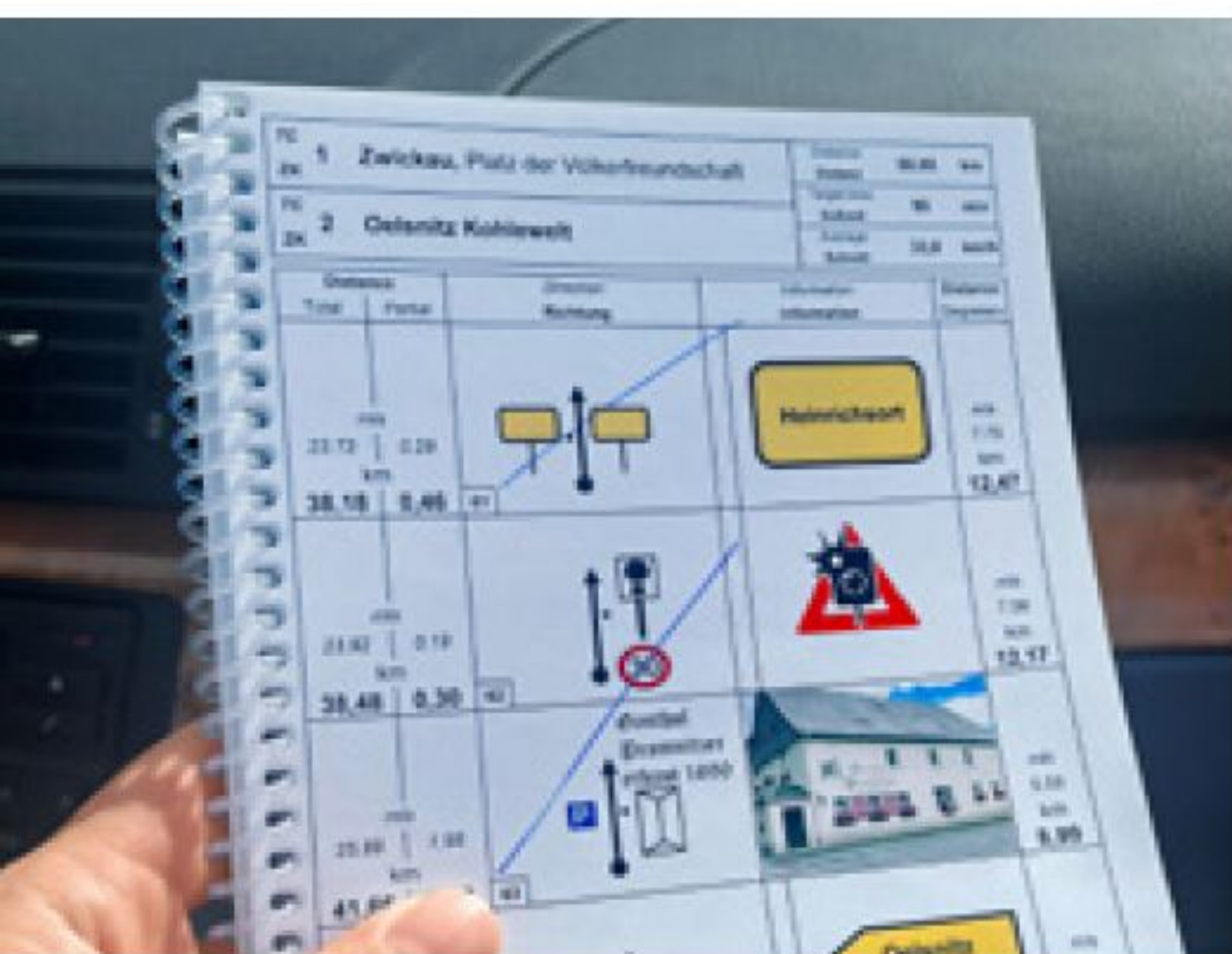
AUTO-STOPP

Jedes Jahr legt Union Glashütte ein neues Modell speziell für die Sachsen Classic auf. Dank der Stoppfunktion kann man den „Noramis Chronograph Sachsen Classic 2024“ (3600 Euro) sogar zum Zeitnehmen bei den Prüfungen verwenden



PRÄZISIONSARBEIT

Am Firmensitz von Union Glashütte werden die angelieferten Komponenten mit den selbst hergestellten kombiniert und zu einem Werk verbaut



PRÄZISIONSFAHRT

Statt eines GPS-basierten Navigationssystems gibt es bei einer Oldtimer-Rallye nur den Beifahrer, der dem Fahrer auf Basis eines Roadbooks Anweisungen gibt

chen Geschwindigkeit mithalten kann. Aber unsere Chronographen sind natürlich trotzdem sehr genau, wie Sie gerade sehen konnten.

Welche Union-Glashütte-Modelle sollte man unbedingt kennen?

Die typischste und stärkste Linie ist die „Belisar“-Kollektion. Das sind sehr sportliche Uhren, die Sie sofort an ihren aufgeschraubten Flanken an der Seite erkennen können. Das ist ein Alleinstellungsmerkmal, das nur bei Union so verbaut wird und der Uhr einen eigenen tollen Charakter verleiht. Ein richtiger Hingucker ist natürlich auch unsere viereckige „Averin“.

Die manche Sammler gerne mal als die deutsche „Monaco“ bezeichnen in Anspielung auf TAG Heuers viereckige Uhr.

Wie in der Mode gilt auch in der Uhrenindustrie das Prinzip, dass es im Grunde alles schon einmal gab. Und dann wird schnell gesagt, das sieht aus wie eine Rolex, eine Omega oder in diesem Fall eine TAG Heuer. Klar haben beide Uhren eine viereckige Form, und das ist an sich ohnehin eher selten, aber abgesehen davon hat die „Averin“ einen komplett eigenständigen Designcharakter.

Und die Uhr, die ich gerade trage?

Das ist der „Noramis Chronograph Sachsen Classic 2024“, der stammt aus unserer „Noramis“-Kollektion, einer Linie mit viel Retro-Charme, vor allem auch wegen der gewölbten Glasbox über dem

Gehäuse. Die Uhr wurde speziell für diese Rallye aufgelegt und ist auf 350 Stück limitiert. Für mich eine der coolsten Uhren, die wir bisher gemacht haben. Auch die Kombination von Babyblau und Orange gefällt mir extrem gut. Aber Sie müssen sich beeilen, wenn

Sie noch eine wollen. Die meisten sind schon verkauft oder liegen beim Juwelier, wir selbst haben zumindest keine mehr.

Aber zumindest zwei gibt es noch, richtig?

Sie spielen auf unsere nächste Prüfung an, die sogenannte Union-Glashütte-Wertungsprüfung. Das Team, das hier gewinnt, erhält in der Tat, unabhängig vom Ausgang der restlichen Rallye, zwei Exemplare der Uhr von uns geschenkt.

Der Prüfung müssen auch wir uns stellen. Nach circa 20 Kilometern erreichen wir eine Kartbahn, auf der ein komplizierter Prüfungsaufbau auf uns wartet. Wir sollen die ersten 140 Meter in 19 Sekunden, die nächsten 180 Meter in 24 Sekunden und die letzten 180 Meter in genau 23 Sekunden absolvieren. Wir geben unser Bestes – und versagen komplett. Dieses Mal landen wir ganz hinten auf den Rängen.

Und wenn wir jetzt zufälligerweise gewonnen hätten?

Dann würde ich die Uhr natürlich nicht behalten, sondern dem nächstbesten Team übergeben. Aber die Chance dafür geht meines Erachtens gegen null.

Union Glashütte engagiert sich stark in der Oldtimer-Szene, wie kam es dazu?

Klassische Automobile stehen für Mechanik, Langlebigkeit und Liebe zum Detail – das entspricht genau dem Anspruch an unsere mechanischen Uhren. Wir haben Partnerschaften mit diversen Oldtimer-Events wie der Sachsen Classic oder der Silvretta Classic, für die wir regelmäßig limitierte Sondermodelle herausbringen. Dort treffen wir eine Zielgruppe, die Wert auf traditionelle Fertigung legt und Qualität schätzt.

Wie genau sieht denn der typische Union-Glashütte-Käufer aus?

Das kommt natürlich darauf an, woher der Käufer stammt. Aber insbesondere unsere deutschen Kunden kennen sich meistens gut mit der Materie aus, sie haben eine hohe Affinität zu Uhren an sich und zu Glashütte im Speziellen. Sie wollen und erwarten eine anspruchsvolle und hochwertige Uhr, die gleichzeitig ein attraktives Preis-Leistungs-Verhältnis bietet.

Wer also eine Union-Glashütte-Uhr trägt, will damit zeigen ...

... dass er sich in der Uhrmacherei auskennt. Und etwas Besonderes am Handgelenk tragen will, das nicht jeder hat.

Eignen sich die Uhren auch als Investment?

Grundsätzlich finde ich es schade, wenn jemand eine Uhr nur als Wertanlage kauft und sie dann im Safe lagert. Eine Uhr ist ein emotionales Produkt, das man im Alltag tragen und genießen sollte. Natürlich kann es bestimmte Modelle geben, die im Wert steigen, aber unser Fokus liegt auf Qualität, Wertigkeit und Langlebigkeit – und nicht ausschließlich auf Investmentgedanken.

Was sagen Sie einem potenziellen Kunden, der noch nie etwas von der Marke gehört hat?

Eine Uhr von Union Glashütte ist eine charaktvolle, mechanische Uhr mit höchsten technischen Standards, hergestellt in Glashütte und versehen mit dessen Qualitätssiegel für hohe Kunst der Uhrmacherei.

Wie wichtig ist es, dass der Name Glashütte auf dem Zifferblatt steht?

Sehr wichtig, das macht einen entscheidenden Unterschied. Nirgendwo sonst in Deutschland sind die Kriterien so klar definiert. Die Wertschöpfung unserer Werke muss in Glashütte mindestens 50 Prozent ausmachen, auch sämtliche Montagen und Qualitätskontrollen müssen in Glashütte stattfinden. Die Anforderungen sind hier sehr hoch, aber damit eben auch die Qualität des finalen Produkts.

Stammen die Werke nicht aus der Schweiz?

Ja und nein. Im Gegensatz zu anderen Marken in dem Preissegment werden bei uns keine fertigen Werke angeliefert, sondern nur einzelne Teile. Und bestimmte Komponenten wie zum Beispiel den Rotor, die Platine oder die Ankerbrücke erstellen und produzieren wir selbst, also inhouse. Anschließend wird dann alles bei uns zusammengebaut, wir haben also eine extreme Ferti-

„Die Anforderungen in Glashütte sind sehr hoch, aber damit eben auch die Qualität des finalen Produkts“

Franz Linder, CEO Union Glashütte

gungstiefe in Glashütte. Das ist in der Schweiz in diesem Preissegment anders, da werden viele Teile eingekauft, und die entsprechenden Arbeitsschritte erfolgen extern bei den jeweiligen Spezialisten. In Glashütte dagegen finden Sie noch sehr viel Handwerk und Handwerkskunst.

Wie wichtig ist es für Ihre Marke, ein Teil der Swatch Group zu sein?

Der große Vorteil, den wir als Konzerntochter der Swatch-Gruppe haben, ist das technische Know-how. Fast jede Uhr von Union Glashütte besitzt zum Beispiel eine Siliziumspirale. Das bieten sicher nicht sehr viele Marken, und schon gar nicht in dieser Preislage. Wir können hier unseren Kunden höchste Qualität bieten.

Nach circa anderthalb Stunden Fahrt erreichen wir den heutigen Höhepunkt unseres Ausflugs, den Sachsenring. Doch auch hier geht es nicht um Höchstgeschwindigkeiten, son-

dern um das Einhalten möglichst präziser Rundenzeiten.

Sind Sie vorher schon mal auf einer Rennstrecke gefahren?

Nein, noch nie.

Und wie fährt es sich über den Sachsenring?

Das macht unglaublich viel Spaß, auch wenn wir natürlich nicht so schnell unterwegs sind. Ich hätte durchaus Lust, ein bisschen mehr aufs Pedal zu drücken. Das ist aber trotzdem eine sehr coole Erfahrung.

Insgesamt vier Runden fahren wir über die 3,67 Kilometer lange MotoGP-Strecke. Danach geht es wieder zurück in Richtung Zwickau. Das Team Union Glashütte/Playboy kann sich am Ende des Tages einen soliden Platz im Mittelfeld sichern. Eigentlich nicht schlecht für unsere erste gemeinsame Teilnahme an einer Oldtimer-Rallye.

Eine letzte Frage, Herr Linder, was ist für Sie als Schweizer der Unterschied zwischen einer deutschen Uhr und einer aus der Schweiz?

Letztendlich gibt es beim allgemeinen Aufbau einer mechanischen Uhr, also bei der Art, wie das Werk funktioniert, keinen länderspezifischen Unterschied, egal, ob die Uhr aus der Schweiz, Deutschland, Frankreich oder Japan stammt. Aber klar wird die Schweiz im internationalen Vergleich per se als das Uhrenland wahrgenommen. Ich denke, da hat Deutschland noch Luft nach oben. 🇨🇭

ALPEN-CHIC

Mit dem „Belisar Chronograph Silvretta Classic 2024“ stellte Union Glashütte auch für die Oldtimer-Rallye quer durch die österreichischen Alpen eine eigene Uhr her. Der Preis: 3450 Euro





STIL

PIUS GABOR

Materialmix-Sneaker aus Rindsnubuk und Kunstfaser mit atmungsaktivem Futter und extraleichter Sohle, ca. 130 Euro

Cooler Auftritt

Damit im Sommer unsere Füße nicht heißlaufen, brauchen wir bald wieder LEICHTES SCHUHWERK wie dieses: Sneaker, Schlappen, Bootsschuhe sowie drei luftige Modelle fürs Büro – auch bei hellem Sonnenlicht betrachtet, extrem lässig und stilsicher

redaktion
**RONALD
BECKER**

Sneaker



POLO RALPH LAUREN
Sneaker aus Baumwollcanvas mit Velours- und Glattleder-Einsätzen und einer rutschfesten Noppensohle, ca. 140 Euro



HACKETT
Materialmix-Schnürer aus Velours- und Glattleder vom Rind mit einer Espadrilles-Sohle aus Bastfaser, ca. 160 Euro



ADIDAS
Fußballschuh-Klassiker „Samba“, im Original aus dem Jahr 1949, aus Glatt- und Rauleder mit Profilschale, ca. 120 Euro

Schlappen



BIRKENSTOCK 1774
Aus der Exklusivlinie: „Arizona CosNy“ mit gepolsterten Kunstfaser-Riemen und lederbezogenem Fußbett, ca. 350 Euro



INUIKII
Schlappe aus Rindsvelours mit breiten, gekreuzten, mittig abgesteppten Riemen und extraleichter Sohle, ca. 220 Euro



LLOYD
Klassischer Schlappen aus Glattleder vom Rind mit überkreuzten Riemen und lederbezogenem Fußbett, ca. 130 Euro

Bootsschuhe



LOEWE
Zweifarbiger Bootsschuh „Campo“ aus Kalbsleder mit kantigem, leicht abgerundetem Zehenbereich, ca. 1100 Euro



SEBAGO
Aus einem Stück Vollnarbenleder handgefertigter Bootsschuh „Portland“ mit rutschfester Gummisohle, ca. 180 Euro



COPENHAGEN STUDIOS
Bootsschuh „160 M“ aus handschuhweichem Rindsleder mit gleichfarbiger Sneakersohle aus Gummi, ca. 200 Euro

Business-Schuhe



DOUCAL'S
Halb gefütterter Doppel-Monk aus geflochtenem Kalbsleder mit abgerundeter Spitze und Ledersohle, ca. 500 Euro



FLORIS VAN BOMMEL
Schnürer aus Kalbsvelours mit handgeflochtenem Einsatz und einer stabil-elastischen Kunststoffsohle, ca. 300 Euro



UNÜTZER
An der Ferse offene Monkstrap aus Veloursleder vom Kalb mit nur einer Schnalle und Ledersohle, ca. 445 Euro



DÜFTE

Ganz schön explosiv

Die ersten milden Tage entfachen nicht nur in der Natur ein olfaktorisches Feuerwerk. Auch die PARFÜM-NEWCOMER setzen dieses Jahr intensive Noten frei – aufregend wie der Frühling



Boss The Scent Eau de Toilette for Him

Das „Boss The Scent Eau de Toilette for Him“ (100 ml, EdT, ca. 110 Euro, Refill: 200 ml, 150 Euro) zeigt erneut das ikonische Duftprofil des Originals mit natürlichem Ingweröl, Maninka-Frucht- und Ledernoten. Jedoch wurde der Duft in der Neuauflage für eine lang anhaltende Wirkung intensiviert. Weiteres Highlight: Er ist jetzt auch im Refill-Format erhältlich.



Le Male Elixir Absolu

Zum 30-jährigen Bestehen von „Le Male“ präsentiert sich die neueste Duftkreation „Le Male Elixir Absolu“ von Jean Paul Gaultier (125 ml, Parfum Intense, ca. 160 Euro) würzig-ambriert. Die Süße von reifen Pflaumen, der legendäre Lavendel und feurige Tonkabohne ergeben eine euphorisierende, opulente Mischung.

Ikonische Düfte – intensiv aufbereitet

Große Klassiker wie diese zwei wurden für die beginnende Duft-Saison neu interpretiert: sinnlicher und kraftvoller. Ein Hauch Vergangenheit und ein Spritzer Zukunft – was für ein Revival!

redaktion
**MABEL
NEUMANN**
fotos
**STUDIO
SCHÖTTGER**



Le Gemme Amunae

Bei der Duftneuheit „Le Gemme Amunae“ von Bulgari (60 ml, EdP, ca. 275 Euro) vereinen sich frische und cremige Noten wie Aldehyde und Jasmin-Absolue mit einem geheimnisvollen schwarzen Moschusakkord, Weihrauch-essenz und Eichensplitter: Sanftheit und Stärke in bestem Kontrast.

Angels' Share Paradis

„Angels' Share Paradis“ von Kilian Paris (50 ml, EdP, ca. 340 Euro; Refill: 100 ml, ca. 405 Euro) ist von der Welt der Spirituosen inspiriert und mit kostbarem Cognac-Öl angereichert. Im Mix mit Himbeerlikör, Tonkabohnen-Absolue und Zimtrindenöl entsteht eine raffinierte, nur langsam verfliegende Komposition.

Bad Boy Elixir

In der kraftvollen Komposition von „Bad Boy Elixir“ von Carolina Herrera (150 ml, EdP, ca. 174 Euro) sind Noten von aromatischem Salbei, Leder, Zedernholz sowie Kakao und Weihrauch gemixt: ein vielschichtiger und geheimnisvoller Duft.

Genetic Bliss

„Genetic Bliss“ von 27 87 (87 ml, EdP, 250 Euro) ist eine einzigartige Komposition aus fünf reinen Molekülen: Würzige Holznoten von Akigalawood und Belambre sowie eine cremige Sandelholzseite vermitteln ein Gefühl von Geborgenheit, das lange auf der Haut haftet.

Satin Vanilla

Das handgefertigte Parfüm „Satin Vanilla“ von Birkholz (100 ml, EdP, ca. 169 Euro) umhüllt seinen Träger mit Noten von reifer Pflaume, Pfeffer, Rum, Karamell und Jungle Vanille und verleiht eine lang anhaltende sinnliche Aura.

Düfte, die bleiben

In der beginnenden Saison der heißen Tage und lauen Nächte sind Parfüms gefragt wie diese fünf, die nicht so schnell verfliegen: Duft-Kreationen von lang anhaltender Wirkung.

Falcon Leather

„Falcon Leather“ von Matière Première (100 ml, Extrait de Parfum, ca. 350 Euro) verströmt eine rauchige Wildledernote, die in Verbindung mit Oud Assafi Bangladesh Essence und einer höheren Duftkonzentration von Birkenteer-Essenz den Naturburschen in Ihnen unterstreicht.

Fucking Fabulous

„Fucking Fabulous“ von Tom Ford (50 ml, Parfum, ca. 525 Euro) verleiht mit einer hohen Dosis von Ledernoten und dem Zusatz von Tannenbalsam-Absolue sowie gerösteter Tonkabohne rebellischen wie sinnlichen Charakterzügen zugleich Ausdruck.



Born In Roma Extradose Uomo

Eine hochintensive, konzentrierte Duftform: Das ist „Born In Roma Extradose Uomo“ von Valentino Beauty (100 ml, Parfum, ca. 155 Euro). Der Duft strahlt mit einer kühnen Dosis aus Vetiver, Lavandin und Gewürzen großes Selbstvertrauen aus.



Acqua di Giò Elixir

„Acqua di Giò Elixir“ von Giorgio Armani (50 ml, Elixir, ca. 125 Euro) vereint meeresfrische Noten und Leder und erzeugt ein olfaktorisches Erlebnis von Tiefe und Intensität. Letztere wird durch einen Veilchenakkord und die samtige Wärme von Labdanum zusätzlich verstärkt.



Vento Ardente

Die Kreateure von „Vento Ardente“ aus der Kollektion „Incanti Poetici“ von Brunello Cucinelli (100 ml, Parfum, ca. 295 Euro) setzen auf warme Ledernoten, die mit Safran und Amyris (das an Zedern- und Sandelholz erinnert) sowie einem Hauch von Pfeffer für erdenschwere Tiefe und Raffinesse sorgen.



Animalische Düfte

Der Frühling lockt uns in die Natur. Logisch, dass Parfüms der Saison wie diese fünf eine Note betonen, die seit jeher mit der Natur des Mannes assoziiert wird: Leder. Es verspricht Abenteuer, Action und einen starken Beschützer.

DER OSTER-COUNTDOWN: DIE HASENJAGD IST ERÖFFNET!

Jetzt 6x PLAYBOY für 60 € lesen
und bis zu **50€** sichern!



Verrechnungsscheck über
50 € bei einer Bestellung
bis zum **21.04.2025**



Verrechnungsscheck über
30 € bei einer Bestellung
ab dem **01.05.2025**



Verrechnungsscheck
über **40 €** bei einer
Bestellung bis zum
30.04.2025



Gleich bestellen:

Tel. 0451/ 4906840*
shop.playboy.de/ostern25



Alle Preise in Euro inklusive der gesetzl. MwSt. sowie inklusive Versandkosten. Sie haben ein gesetzl. Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter shop.playboy.de/agb abrufen.
Verantwortlicher und Kontakt: Kouneli Media GmbH, Kaiser-Ludwig-Platz 5, 80336 München, Amtsgericht München, HRB 251273. *Ortsüblicher Tarif



TAGEBUCH EINER
VERFÜHRERIN

Schafft den Pflicht-Sex endlich ab!

*Seit fast 50 Jahren gibt es das Recht
auf ehelichen Beischlaf nicht mehr.
Doch viele Paare betreiben weiter
nur lustlose Bedürfnisbefriedigung.*

SEX-KOLUMNISTIN
SOPHIE ANDRESKY *weiß,
wie sie aus der Nummer
rauskommen*

SOPHIE ANDRESKY

hat zwei Passionen: Männer
verführen und Bestseller schreiben.
Ihr aktueller Roman heißt
„Vögelwild“ (Heyne Hardcore,
12,95 Euro). **Die nächste Folge**
(Nr. 136) ihrer Kolumne handelt
vom Körbe-Kassieren



Männer sind wunderbar. Sex, den Männer und Frauen gleichermaßen heiß finden, wäre absolut wunderbar, aber wenn ich mir die Mails ansehe, die ihr mir schickt, habe ich den Eindruck, dass das viel zu häufig die Ausnahme ist. Sehr oft scheint der Mann zu wollen, die Frau aber nicht. Muss sie dann trotzdem? Früher zählte das zu den ehelichen Pflichten. Der (von Männern besetzte) Bundesgerichtshof entschied 1966: „Die Frau genügt ihren ehelichen Pflichten nicht schon damit, daß sie die Beibwohnung teilnahmslos geschehen läßt. Wenn es ihr (...) versagt bleibt, im ehelichen Verkehr Befriedigung zu finden, so fordert die Ehe von ihr doch eine Gewährung in ehelicher Zuneigung und Opferbereitschaft und verbietet es, Gleichgültigkeit oder Widerwillen zur Schau zu tragen.“ Obwohl diese Forderung 1977 abgeschafft wurde, scheint die Lustlosigkeit im Ehebett nach wie vor ein Problem zu sein. Freundinnen beichten mir, dass sie einfach daliegen, während der Partner sich einen abschrubbt. Klingt nicht sehr liebevoll. Männer wiederum erzählen, dass ihre Partnerinnen Sex wie eine Währung einsetzen. Reserviert er einen Tisch im Restaurant oder kauft ihr was, gibt's Sex. Auch das finde ich abtörend. Ich staune über die gegenseitige Frustrationsbereitschaft. Viele Männer müssen wochenlang betteln, bis sie mal randürfen, und einige Frauen finden den Sex so langweilig, dass sie ihn nur im Notfall über sich ergehen lassen. Auf „Ich hab keine Lust“ mit „Ich mach auch ganz schnell“ zu antworten, dürfte die Paarungsbereitschaft nicht gerade erhöhen.

Dieses Desinteresse wird nicht erst nachts entstehen, sondern tagsüber. Wahrscheinlich ist da der Umgang nicht besonders wertschätzend. Und solange ein Mann immer nur dann zu Zärtlichkeit bereit ist, wenn er Sex will, kann es sein, dass die Frau bockig wird. Keine Frau möchte zum Abreagieren benutzt werden. Wir sind keine Sportgeräte und auch keine Orgasmus-Automaten. Die Taktik, um die Frequenz zu erhöhen, wäre also nicht mehr Sexdrängelei, sondern mehr körperliche Nähe ohne weitere Absichten. Aus einem Gefühl von Intimität und echtem Interesse entsteht sicher mehr Leidenschaft als durch Forderungen und Druck.

Wenn ich in einer Beziehung bin, schlafe ich natürlich auch mal mit dem Partner, ohne dass ich rasend scharf bin. Erstens kann man das ja als Geschenk sehen. Und zweitens kommt die Lust bei mir dann schon, wenn wir erst mal angefangen haben. Mein Körper ist da nicht sehr kompliziert. Bei Sextoys fange ich ja auch mit einem Kaltstart an. Wenn ich mich zum Beispiel ausgepowert fühle, weiß ich, dass ich nach einem Orgasmus wieder fit im Kopf und gut gelaunt bin. Also schnappe ich mir den Lieblingsvibrator und flute mich mit Endorphinen. Da bewährt sich das Homeoffice, im Großraumbüro wäre das schwieriger umzusetzen.

Und ich möchte hier mal den Talmud erwähnen. Ein berühmter Talmud-Kommentar mahnt, dass der Mann verpflichtet sei, seiner Frau Vergnügen zu bereiten. Älter als die Bibel! Das wäre auch ein Ansatz für euch Jungs: nicht in erster Linie die eigene Befriedigung einzufordern, sondern der Partnerin möglichst viel Spaß zu machen. Win-win! Denn bei jedem Orgasmus werden Dopamin und Oxytocin ausgeschüttet, das stärkt die Bindung, und je intensiver die ist, umso eher steigt das Verlangen. Ein Teufelskreis der feuchten Freuden. Und jetzt noch mein Rat für die unter euch, die in ihrer Beziehung für Sex bezahlen sollen: Koffer packen. Das ist keine Liebe, das ist Prostitution. Da habt ihr was Besseres verdient. 

ILLUSTRATION: TIM MÖLLER-KAYA FÜR PLAYBOY



17
TOOLS

EIN MESSERSCHARFES ANGEBOT!

6x PLAYBOY lesen und LEATHERMAN REBAR zum Sparpreis sichern!

IHR PLAYBOY-SPARPAKET:

LEATHERMAN REBAR UVP.....	99,00 €
6 Ausgaben PLAYBOY	71,40 €
Regulärer Preis	170,40 €
Ihre Ersparnis ggb. UVP/Handel.....	110,40 €
GESAMTPAKET NUR	<u>60,00 €</u>

LEATHERMAN REBAR®

Das Rebar bietet in einer kleineren, schlankeren Form sämtliche Funktionen zur Bewältigung von auch noch so anspruchsvollen Aufgaben.

Made in USA. Mit 25 Jahren Garantie.



Gleich bestellen:

Tel. 0451 4906840*
shop.playboy.de/rebar



Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. sowie inklusive Versandkosten. Angebot und Lieferung nur an Personen über 18 Jahren und solange Angebot reicht. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter shop.playboy.de/agb abrufen. Verantwortlicher und Kontakt: Kouneli Media GmbH, Kaiser-Ludwig-Platz 5, 80336 München, Amtsgericht München, HRB 251273. *Ortsüblicher Tarif.



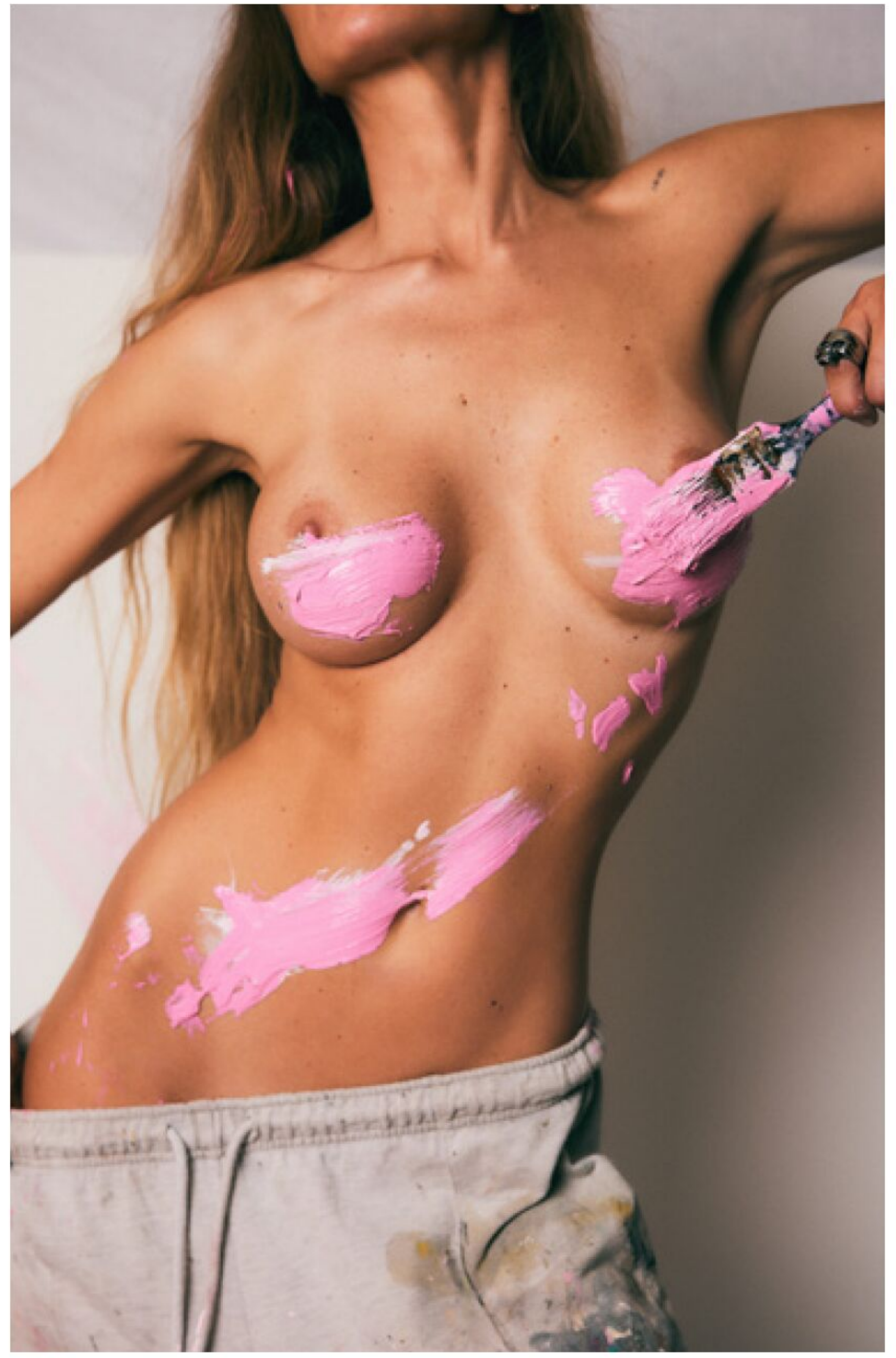
BLLENDE
SECHS

Kunst ohne Gebote

*Die niederländische Künstlerin
BELLE DOXX arbeitet
in ihrem Atelier am liebsten
mit so wenig Kleidung
wie möglich. Für den
Playboy hat sie jetzt auch das
letzte Stück abgelegt*

fotos
AMANDA ELISE K.









„Ich fühle mich sehr frei in meinem Körper“

Die 36-jährige Künstlerin BELLE DOXX spricht über ihr Schönheitsgeheimnis, warum sie gerne halb nackt arbeitet – und welcher weibliche Superstar nun ihre Kreationen trägt

Belle, warum haben Sie sich zu diesem Shoo-ting entschieden?

Playboy war schon eine Weile ein Thema in meinem Kopf, weil ich mich in meiner Kunst auch viel mit Nacktbildern von mir selbst beschäftige. Ich mache Pixel-Art von meinen Brüsten oder meinen weit gespreizten Beinen. Ich bin selbst ziemlich offen. Ich betrachte es als Body Positivity und als Freude. Die Schönheit der Frau ist der Ausgangspunkt. Aber dennoch bekomme ich immer noch Reaktionen wie: „Findet dein Mann das in Ordnung?“ Dann

denke ich: „Jesus, komm mal aus deiner Höhle heraus.“

Was ist das Geheimnis Ihrer Schönheit?

Ich bin regelmäßig im Fitness-Studio und habe viel Kickboxen gemacht. Aber nicht nur, um besser auszusehen. Ich mag Sport einfach und fühle mich gut damit. Ansonsten beschäftige ich mich wenig mit meinem Gewicht, ich esse, was ich will, und habe eine natürliche Balance. Ehrlich gesagt, tue ich kaum etwas für mein äußeres Erscheinungsbild.

Verzichten Sie auf nichts, um so auszusehen?

Früher bin ich oft auf Partys gegangen, aber meine Interessen lie-

gen jetzt vor allem in meiner Arbeit. Ich kann immer noch feiern, aber ich beschränke das auf ein paar Mal im Jahr. Und ich trinke nie unter der Woche. Statt abends ein Glas Wein zu trinken, rauche ich lieber einen Joint. Ich bin eine Träumerin und gerne in meiner eigenen Blase aus Chaos.

Auf Instagram zeigen Sie sich selbst bei Ihrer Arbeit. Warum malen Sie oft leicht bekleidet?

Ich fühle mich sehr frei in meinem Körper. Ich habe einen guten Körper, da ist es einfacher, viel zu zeigen, man fühlt sich doch etwas sicherer. Ich dachte: Das kann ich gut in der Kunst nutzen. Ich habe mich auch mit Nacktheit aus einer philosophischen und anthropologischen Perspektive beschäftigt. Ich studiere viel, lese viel, denke viel nach und habe festgestellt, was für ein Paradoxon es eigentlich ist, nackt zu sein. Einerseits die positive Seite, andererseits das Slut-Shaming.

Slut-Shaming?

Wenn du als Frau sexuell zu offen bist, dann wirst du von manchen als Schlampe gesehen. Du sollst dich schämen. Aber ich schäme mich nie. Ich habe auch ein Werk, auf dem man mich auf dem Bett sieht, mit meinen Brüsten deutlich sichtbar und meinem Hintern weit nach hinten gestreckt. Das kann man vulgär finden. Aber das Lustige ist, dass dies alles abstrakt ist, weil ich es verschwimmen lasse – besonders, wenn man es aus der Nähe betrachtet. Dann muss man die Augen zusammenkneifen, um zu sehen, was abgebildet ist.

Verkauft sich Ihre Kunst gut?

Ich kann gut davon leben. Ich verkaufe meine Werke vor allem online, aber auch auf Ausstellungen und Messen. Letztes Jahr habe ich das Tour-Merchandise für den Rapper Machine Gun Kelly entworfen, und dann trug seine Freundin Megan Fox plötzlich meinen Pullover! So cool. 🖼️



KULTUR

Menschen, Werke, Zeitgeist



INTERVIEW

„Probleme verschwinden nur, wenn man sich ihnen stellt“

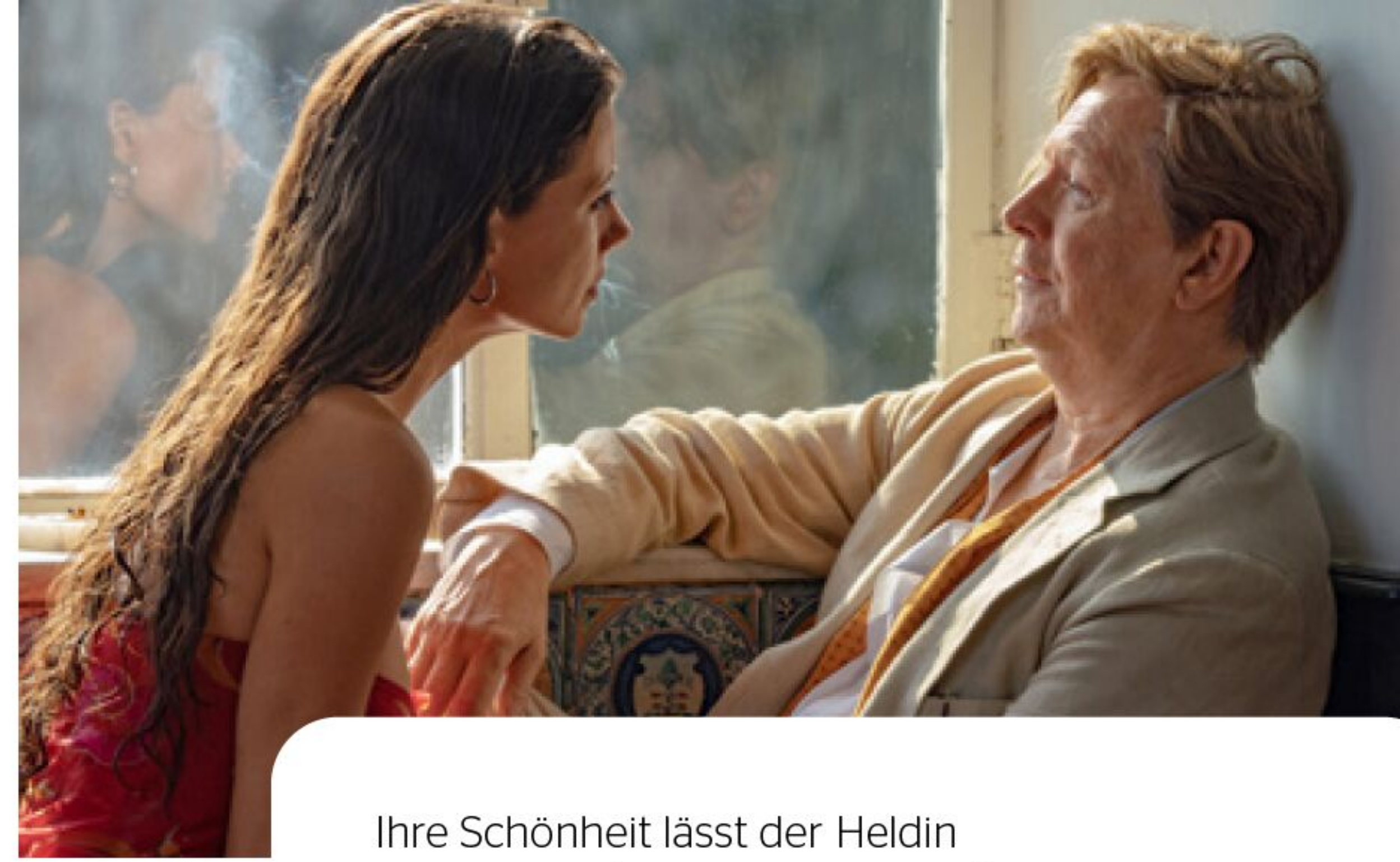
In seinem neuen Film spielt Hollywood-Star GARY OLDMAN einen einsamen, alkoholkranken Mann. Hier verrät er, warum er auch das wieder so brillant hinbekommen hat

Beim Interviewtermin auf dem Filmfestival in Cannes sieht Gary Oldman ein wenig aus wie eine Mischung seiner beiden jüngsten Rollen. Die schulterlangen Haare erinnern an den verkrachten MI5-Agenten Jackson Lamb in der Serie „Slow Horses“ (verfügbar bei AppleTV+), obwohl er sie natürlich frisch gewaschen trägt. Und der Anzug des Londoner Schauspielers ist nicht unähnlich den Dandy-Outfits, die er in seinem neuen Film „Parthenope“ von Paolo Sorrentino trägt (Kinostart: 10. April). Darin spielt Oldman den Schriftsteller John Cheever, der schwerer Alkoholiker war. Ein Thema, mit er sich gut auskennt, wie er im Gespräch freimütig berichtet.

Gary Oldman, 1958 in London geboren und in armen Verhältnissen aufgewachsen, der Vater alkoholabhängig, eroberte erst mit Talent das britische Theater, später den internationalen Film. In den 90ern verlieh er vor allem Bösewichten Charakter, war Präsidenten-Killer Oswald in „JFK - Tatort Dallas“ oder Waffenhändler Zorg in „Das fünfte Element“. Später wurde er das Gesicht großer Charaktere - wie Winston Churchill in seinem Oscar-Erfolg „Die dunkelste Stunde“ 2017. Als Nächstes sehen wir ihn im italienischen Film „Parthenope“ wieder - in einer Nebenrolle von großer Tiefgründigkeit



„Drogen habe ich nie genommen. Die waren nie mein Ding“



Ihre Schönheit lässt der Heldin Parthenope (Celeste Dalla Porta) in Paolo Sorrentinos gleichnamiger Filmromanze die Welt zu Füßen liegen – ist aber auch ein Fluch. Der einzige Mann ohne Sex-Interesse an ihr: der Schriftsteller John Cheever, gespielt von Gary Oldman. Kinostart ist am 10. April

Mr Oldman, das italienische Kino hat selten britische Oscar-Gewinner und Hollywood-Stars zu bieten. Wie sind Sie im neuen Film von Paolo Sorrentino gelandet?

Mich hat vor ein paar Jahren mal ein Journalist gefragt, mit welchem Regisseur ich nach Ausnahme-Filmmachern wie Oliver Stone, Stephen Frears, David Fincher oder Chris Nolan gerne noch zusammenarbeiten würde. Und weil ich ein großer Fan seiner Arbeiten bin, lautete meine Antwort: Paolo Sorrentino. Ich habe das einfach hinausposaunt.

Und er hat's gelesen?

Irgendjemand hat es ihm zumindest zugetragen, denn er besorgte sich meine E-Mail-Adresse. „Ich höre, du bist ein Fan meiner Arbeit, was ich nur zurückgeben kann“, so etwas in der Art schrieb er. Und dass er gerade einen Film vorbereite, in dem es eine kleine Rolle für mich gebe. Er schickte mir dann das Drehbuch zu „Parthenope“, und ich war höchst angetan. Paolo ist ein ziemlich einzigartiger Geschichten-erzähler, der enorm schön und philosophisch schreibt, auch immer mit viel Witz. Wobei ich zugeben muss, dass das Skript für mich zweitrangig war. Wenn ich einen Regisseur derart bewundere, würde ich für den alles spielen, vom Weihnachtsmann über den Papst bis hin zu einem Schatten an der Wand.

Für eine winzige Rolle angefragt zu werden, kratzt also nicht am Ego?

Ehrlicherweise hätte ich für viel mehr als fünf Drehtage mit Sorrentino ohnehin keine Zeit gehabt, denn ich bin ja seit ein paar Jahren sehr eingespannt in die Arbeit an meiner Fernsehserie „Slow Horses“. Aber davon abgesehen gehe ich inzwischen stramm auf die 70 zu und weiß, wie der Hase läuft. Natürlich gibt es

Schauspieler, die der Ansicht sind, sie selbst seien für einen Film wichtiger als die Geschichte. In der Regel liegen sie damit falsch. Die meisten Filme sind wie Puzzles und ergeben nur ein stimmiges Ganzes, wenn alle Puzzleteile ineinandergreifen.

Sich selbst als Puzzleteil zu begreifen, spricht für Bescheidenheit.

Ach, ich habe mich eigentlich immer in erster Linie als Charakterdarsteller verstanden. Und die spielen nun mal selten die Hauptrolle. Was im Fall von „Parthenope“ aber auch ganz gut so ist. Sicherlich hätte man auch einen Film drehen können, der ausschließlich von diesem Schriftsteller handelt, den ich nun spiele. Aber gemessen an der Tatsache, dass der die meiste Zeit irgendwo betrunken herumhängt, wäre das vermutlich ein ziemlich langweiliger Film geworden.

Sie verkörpern in Sorrentinos Film den US-Schriftsteller John Cheever. Waren Sie mit ihm vertraut?

Seine Kurzgeschichte „Der Schwimmer“ war tatsächlich das Einzige, was ich von ihm kannte. Und ich habe mir ein Interview angesehen, das er kurz vor seinem Tod Anfang der 80er-Jahre in einer Talkshow gegeben hat. Mehr Recherche brauchte ich nicht.

Weil Sie allgemein kein Fan von zu viel Recherche sind?

Nein, das ist von Rolle zu Rolle unterschiedlich. Aber in diesem Fall war mir klar, dass ich weniger Cheever als reale Person, sondern mehr als fiktionales Konstrukt spielen würde. Mir reichte es, ein Verständnis dafür zu haben, warum er so ist, wie er ist. Cheever war zwar verheiratet und Familienvater, aber eben auch ein homosexueller Mann, was er in den 1950er-Jahren natürlich heimlich ausleben musste. Ihn trie-

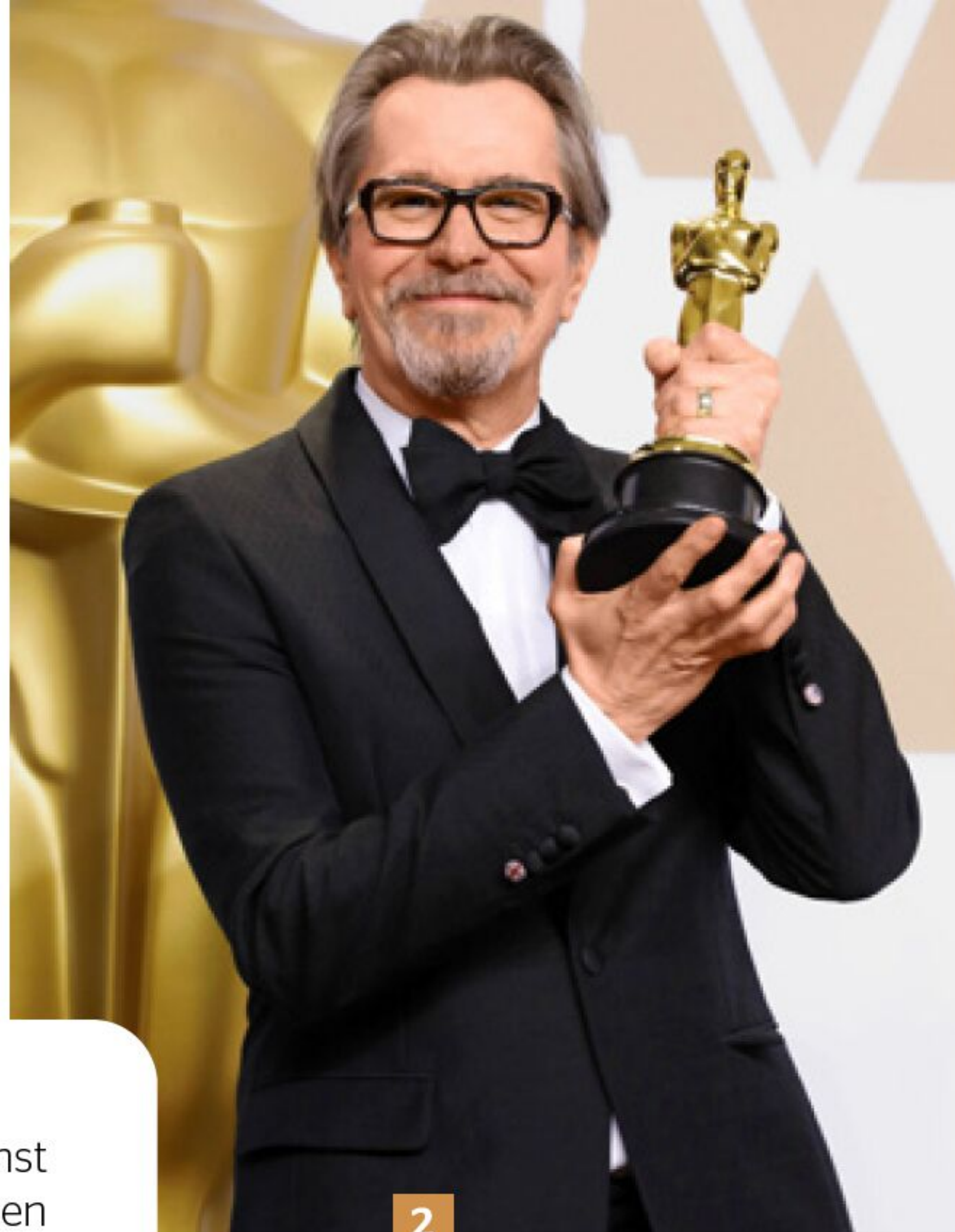
ben Schuld, Scham, Bedauern und Selbsthass um, und so ist es kein Wunder, dass er sich mit Alkohol zu betäuben versuchte.

Cheevers Traurigkeit und Einsamkeit steht in „Parthenope“ im krassen Gegensatz zu all der Schönheit, die ihn an der Amalfiküste umgibt, oder?

Das ist der springende Punkt – und typisch für Sorrentinos Filme, in denen er immer tragische Figuren mit geballter Schönheit umgibt. Wenn man die eigenen Probleme immer nur mit sich herumträgt, hat man sie dauerhaft im Gepäck. Zu glauben, sie würden sich in Luft auflösen, nur weil man beispielsweise nach Südfrankreich zieht, ist natürlich Unfug. Probleme verschwinden nur, wenn man sich ihnen stellt und an sich arbeitet. Glauben Sie mir, ich weiß, wovon ich spreche. Ich habe früher, als ich noch getrunken habe, viel Zeit an den schönsten Orten der Welt verbracht, von denen ich nichts gesehen habe, weil ich nur besoffen im Hotelzimmer hing.

Waren Sie damals einsam?

Auch als Schauspieler ist man ja ständig unterwegs, mal dreht man hier, mal dort, und die Leute, mit denen man arbeitet, sieht man nach ein paar Wochen nie wieder. Ich habe ständig aus dem Koffer gelebt. Mit der Zeit ist das schon ein ziemlich einsamer Lebensstil. Cheever geht es im Film allerdings noch mal anders. Der trägt diese ganz besondere Einsamkeit mit sich herum, mit der man sich selbst in einem Raum voller Menschen vollkommen allein fühlt.



Spannende Charaktere sind die große Kunst des Gary Oldman. **1** In der schwarzhumorigen Serie „Slow Horses“ (Apple TV+) spielt er den Chef gescheiterter MI5-Agenten – einen grantigen Loser. **2** Für seine Darstellung von Winston Churchill in „Die dunkelste Stunde“ wurde er 2018 mit einem Oscar ausgezeichnet. **3** In Cannes (hier mit seiner fünften Ehefrau Gisele Schmidt und Stiefsohn William) stellte er 2024 den Film „Parthenope“ vor, in dem er den problembeladenen US-Schriftsteller John Cheever spielt

Der Durchbruch gelang Ihnen als Punk-Legende Sid Vicious in „Sid und Nancy“, dann wurden Sie mit Filmen wie „JFK“, „Bram Stoker's Dracula“ oder „True Romance“ zum Star. War der Alkoholismus auch die Folge wilder Jahre des Ruhms, voller Sex und Drugs und Rock 'n' Roll? Drogen habe ich nie genommen, das muss ich gleich mal betonen. Die waren nie mein Ding. Und ich war übrigens auch nie jemand, der wild gefeiert oder sich in der Öffentlichkeit besoffen hat. Es gab nie Paparazzi-Fotos von mir, wie ich betrunken aus irgendeinem Nachtclub falle. Getrunken habe ich immer im Privaten, ganz für mich allein. Sehr russisch, wurde mir mal gesagt.

Wie war das gemeint?

Ach, das war eine frühere Assistentin von mir, die ich kennenlernte, als sie mir für einen Film Russisch beibringen sollte. Sie fand immer, dass ich sie an ihre Landsleute erinnere. Weil ich dauerhaft in Wodka getränkt sei.

Waren Sie gerne betrunken?

Gute Frage. Einerseits war das ein Weg, die Energie eines Drehtages abends noch ein wenig aufrechtzuerhalten. Man fällt ja irgendwie in ein Loch, wenn man den ganzen Tag unter Menschen und hoch konzentriert

ist und dann abends allein im Hotelzimmer sitzt. Also habe ich mich auf die Minibar gestürzt. Andererseits war das immer auch eine Betäubung, die dabei helfen sollte, mir nicht zu viele Gedanken zu machen. Wobei ich im Nachhinein sagen muss, dass der Alkohol nicht verhindern konnte, dass ich die Hälfte der Zeit depressiv und traurig war. Nicht zuletzt darüber, dass ich trinke.

Haben Sie oft versucht aufzuhören?

Lange Zeit habe ich die Sache vor mir hergeschoben. Ich weiß noch, wie mir jemand mal ein Buch mit dem Titel „Sobriety Now“ geschenkt hat, aber mein Gedanke war: Das lese ich später. Einfach noch mal zur Flasche zu greifen, war der einfachere Weg. Am Ende ließ mich wahrscheinlich auch die Erkenntnis aufhören, dass ich mit dem Trinken mein Leben vergeude. Irgendwann fand ich es geradezu verantwortungslos, die Schauspielerei, die mir ein angenehmes Leben bescherte, aufs Spiel zu setzen.

Wie lange sind Sie jetzt schon trocken?

Ich habe vor 27 Jahren aufgehört zu trinken. Zum Glück, denn hätte ich das nicht getan, würde ich heute nicht hier sitzen. Wenn die Statistiken, die ich kenne, stimmen, grenzt es an ein Wunder, dass ich nie rückfällig geworden bin. Denn das gelingt den wenigsten Alkoholikern. Aber auch deswegen war es für mich immer wichtig und eine Selbstverständlichkeit, offen mit dem Problem umzugehen. Außerdem war es ein Segen für mich, dass ich meine

heutige Frau kennengelernt habe. Es hat 58 Jahre gedauert, bis endlich jemand in mein Leben trat, der so kreativ und liebevoll ist wie sie und mich derart uneingeschränkt unterstützt. Seither kann von Einsamkeit in meinem Leben keine Rede mehr sein.

Seit 2022 spielen Sie die Hauptrolle in der schon erwähnten Serie „Slow Horses“ bei AppleTV+. Steht eine solche dauerhafte Verpflichtung nicht anderen interessanten Rollen im Weg?

Klar, es kam schon vor, dass ich ein paar Angebote ablehnen musste, weil ich mit „Slow Horses“ beschäftigt war. Immerhin haben wir jetzt schon die fünfte Staffel gedreht. Aber ich liebe die Serie. Die Figuren, das Ensemble, das Team – da stimmt alles. Und seien wir doch mal ehrlich: Das ist meine Rente. Mit kleinen Rollen wie in „Parthenope“ oder für Christopher Nolan in „Oppenheimer“ verdient man natürlich nicht viel Geld. Deswegen ist eine Serien-Hauptrolle für einen Schauspieler in meinem Alter ein Segen. Gerade in Zeiten, in denen in der Filmbranche ohnehin die Luft immer dünner wird.

Zum Abschluss geben wir Ihnen die nächste Gelegenheit, sich per Interview zu bewerben: Mit welchem Regisseur wollen Sie als Nächstes zusammenarbeiten?

Da lautet meine Antwort – nicht zum ersten Mal übrigens – Paul Thomas Anderson. Der ist ähnlich wie Sorrentino jemand, bei dem ich mich auf jeden neuen Film freue. Egal, worum es geht oder wer mitspielt. 🍷

Interview: Patrick Heidmann

Und? Suchst Du noch oder schaust Du schon?



Schneller finden. Besser sehen.



Wahrer Doppelsinn

Wie Rockbands, Weltereignisse, Träume und Wirklichkeiten funktionieren? Vorsicht, unsere FRÜHLINGS-LESE kann die Sinne angenehm verwirren

BELA B: „FUN“ (HEYNE)

Der Drummer und Sänger der Ärzte weiß, wovon er schreibt: Seine fiktive Band stürzt sich in einen Strudel aus Sex, Drogen und Groupies, und der Plot erinnert an die Rammstein-Debatte von 2023. Parodie, Parabel oder ein musikalisch-literarischer Sprung in die 70er und 80er? Kommt ganz auf die Perspektive an.

CHRISTIAN KRACHT: „AIR“ (KIEPENHEUER & WITSCH)

Der Schweizer Schönschreiber verwebt Gegenwart und Vergangenheit, Traum und Wirklichkeit. Dekorateur Paul reist nach Norwegen, um für ein Design-Magazin das perfekte Weiß zu finden. Parallel flüchtet ein anderer Mann in einer anderen Zeit vor Soldaten, Blut fließt, eine Frau erscheint, und das Bewusstsein erweitert sich. Auch das des Lesers.

PIERRE JARAWAN: „FRAU IM MOND“ (BERLIN VERLAG)

Was Montreal mit Beirut und Raketen mit Postkarten verbindet, erzählt Pierre Jarawan in seinem neuen 500-Seiten-Werk. Elegant spannt er den Bogen vom ambitionierten Weltraumprojekt libanesischer Studenten 1966 bis zur Explosion im Beiruter Hafen 2020. Familie, Geschichte und Politik, vielschichtig verlinkt.

JOHN LE CARRÉ: „TINKER, TAILOR, SOLDIER, SPY“ (ULLSTEIN)

Endlich neu übersetzt und mit Originaltitel geschmückt: Le Carrés Meisterwerk von 1974, bekannt als „Dame, König, As, Spion“, entfaltet raffinierte Spannung. Der fünfte Roman mit dem legendären Spionagechef George Smiley wirbelt Verräter, Maulwürfe und Ermittler zusammen und bleibt dennoch erstaunlich bodenständig.

text **GÜNTER KEIL**



NOCH NICHT ALLE GINS IM SCHRANK!?

Jetzt drei Ausgaben PLAYBOY testen und THE DUKE Qualitäts-Gin aus München im Sparpaket sichern!

IHR PLAYBOY-SPARPAKET:

3 Ausgaben PLAYBOY	35,70 €
1 Flasche THE DUKE GIN UVP	30,00 €
Regulärer Preis	65,70 €
Ihre Ersparnis ggb. UVP/Handel	35,70 €
GESAMTPAKET NUR	<u>30,00 €</u>

THE DUKE Munich Dry Gin hergestellt aus rein biologischen Rohstoffen. Zu den vollmundigen Aromen unbehandelter Wacholderbeeren kommen Koriander, Zitronenschalen, Angelikawurzel, Ingwer, Lavendelblüten, Kubebenpfeffer und weitere „Drogen“ hinzu, sodass insgesamt 13 ausgesuchte Kräuter & Gewürze diesen Gin ausmachen. Hopfenblüten und Malz runden den Gin ab und sorgen für den typisch bayerischen Einschlag.

Gleich bestellen:

Tel. 0451 4906840*
shop.playboy.de/theduke



Angebot gültig nur solange der Vorrat reicht. *Enthält 1 Flasche The Duke Gin (0,7 l, 45 % Alkohol) zum Paketpreis von nur 30,00 €. Alle Preise in Euro inklusive der gesetzl. MwSt. sowie inkl. Versandkosten. Angebot und Lieferung nur an Personen über 18 Jahren. Pflichtinformationen gemäß der Lebensmittel-Informationsverordnung sind abrufbar unter shop.playboy.de/theduke. Sie haben ein gesetzl. Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter shop.playboy.de/agb abrufen. Verantwortlicher und Kontakt: Kouneli Media GmbH, Kaiser-Ludwig-Platz 5, 80336 München, Amtsgericht München, HRB 251273. **Ortsüblicher Tarif.



IMPRESSUM

PLAYBOY

DEUTSCHLAND

ISSN 0939-8546

Verlag und Redaktion

Kouneli Media GmbH, Kaiser-Ludwig-Platz 5, 80336 München

Telefon: 0 89/92 58-19 72, E-Mail: info@playboy.de; Internet: www.playboy.de

CHEFREDAKTEUR: Florian Boitin

STELLV. CHEFREDAKTEUR/TEXTCHEF: Philip Wolff

ART DIRECTOR: Stefan Müller

PHOTO DIRECTOR: Corinna Beckmann

PICTORIALS DIRECTOR: Natasa Mermer

MOBILITY & LIFESTYLE: Michael Brunnbauer (Leitung)

SENIOR EDITOR: David Goller

SENIOR EDITOR ONLINE: Nina Habres

REPORTAGE: Alexander Neumann-Delbarre (Leitung)

FILM & UNTERHALTUNG: Mareike Opitz (extern)

TEXTREDAKTION: David Holzner (Volontär); Philipp Nowotny (extern)

FASHION CONSULTANT: Ronald Becker (extern)

GROOMING & PFLEGE: Mabel Neumann (extern)

BILDREDAKTION: Lara Kinnman, Lea Schmitt

CONTENT & PROJECT MANAGER PICTORIALS: Lijel Baron

GRAFIK: Friederike Keup, Linda Lorenz-Fluxa

SENIOR MEDIENGESTALTER: Bojan Likic

MITARBEITER DIESER AUSGABE: Sophie Andresky, Ana Dias, Katja Dilthey, Thomas Fiedler, Hauck & Bauer, Patrick Heidmann, Bernhard Huber, Frank Jöricke, Amanda Elise K., Günter Keil, Michael Kneissler, Michael Pleesz, Maximilian Reich, Steffen Rüth, Prof. Dr. Wilhelm Schmid, Studio Schöttger, Markus Tedeskin

REPRO: eupro Medientechnik GmbH

SCHLUSSREDAKTION: Die Lektorey Madl – Ruschmann, München

VERANTWORTLICH FÜR DEN REDAKTIONELLEN INHALT: Florian Boitin;

Anschrift siehe Verlag und Redaktion. Playboy Deutschland ist ein Magazin der Kouneli Media GmbH.

KOUNELI MEDIA

GESCHÄFTSFÜHRER KOUNELI MEDIA GMBH: Florian Boitin, Myriam Karsch

VERLAGSLEITUNG: Myriam Karsch

SENIOR REFERENTIN GESCHÄFTSFÜHRUNG, KOMMUNIKATION & PR: Katharina Mross

BRAND DIRECTOR: Oliver Horn (extern)

DIRECTOR MARKETING: Elisabeth Schmidt

DIRECTOR OF TECHNOLOGY: Bojan Likic

HEAD OF CRM: Michael Zgolik (extern)

SENIOR PUBLISHING MANAGER: Sonja Ullmann

PUBLISHER MANAGEMENT: Meike Nevermann (Leitung); Corinna Schmid

HEAD OF DIGITAL PRODUCT MANAGEMENT: Yannic Riegger

TEAM-ASSISTENZ: Madeleine de Wargny, Nico Habres

TRAINEE: Georgina Azike

ANZEIGEN: BCN Brand Community Network GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München

Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de.

VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL: Katja Schomaker

VERTRIEB: Sascha Klose (Leitung); Andrea Dec-von Bastian

VERTRIEBSFIRMA: DMV DER MEDIENVERTRIEB GmbH & Co. KG, Meßberg 1, 20086 Hamburg

VERLAG: Kouneli Media GmbH

PLAYBOY INTERNATIONAL GROUP

CHIEF BUSINESS DEVELOPMENT OFFICER, CONSUMER PRODUCTS: Allison Kopcha

Die Redaktion übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen.

Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet. Dies gilt auch für die Aufnahme in elektronische Datenbanken und Vervielfältigungen auf digitale Datenträger. Playboy Deutschland darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden. Der Export von Playboy Deutschland und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Playboy Deutschland erscheint monatlich.

EINZELPREIS: € 11,90 inkl. gesetzlich gültiger MwSt., **ABONNEMENTPREIS:** € 10,00 inkl. gesetzlich gültiger MwSt. (keine Zustellgebühr innerhalb Deutschlands), Auslandskonditionen auf Anfrage unter Telefon: +49/(0)4 51/49 06-8 20.

STUDENTEN-ABONNEMENT (nur gegen Nachweis): € 6,00 inkl. gesetzlich gültiger MwSt. (keine Zustellgebühr innerhalb Deutschlands, im Ausland zuzüglich Porto). PLAYBOY, PLAYMATE, PLAYMATE DES MONATS, PLAYMATE DES JAHRES, das RABBIT-HEAD-Design und FEMLINMARKE sind Marken von Playboy Enterprises International, Inc. und werden gemäß der erteilten Lizenz verwendet. © 2025, soweit nicht anders vermerkt, by Kouneli Media GmbH.



DRUCK: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o., ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków, Polen

Playboy (German) (USPS no. 3 23) is published monthly by Kouneli Media GmbH.

Known Office of Publication: Data Media (a division of Cover-All Computer Services Corp.), 2221 Kenmore Avenue, Suite 108, Buffalo, NY 14207-1306. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205.

Postmaster: Send address changes to Playboy (German), Data Media, P.O. Box 155, Buffalo, NY 14205-0155.

E-Mail: service@roltek.com. Toll free: 1-877-776-5835



NUR FÜR UNSERE ABONNENTEN

Das exklusive
Collectors-Cover
(unten)

PLAYBOY-SERVICE

ABO-SERVICE

Änderung von Konto- und
Adressdaten/Urlaubsnachsendung

Telefon: +49/(0)4 51/49 06-8 20

E-Mail: playboy@medienexpert.de

Anschrift: Playboy Kundenservice,
Kouneli Media GmbH,
Postfach 1154, 23600 Bad Schwartau

DATENSCHUTZANFRAGE

Telefon: +49/(0)89/92 58-19 72

E-Mail: datenschutz@kouneli-media.de

PLAYMATE-BEWERBUNGEN

www.playboy.de/playmate-casting

E-Mail: casting@playboy.de

AUSKUNFT ZU PLAYBOY ONLINE & PLAYBOY-PREMIUM

premium.playboy.de

E-Mail: premium@playboy.de

PLAYBOY-NEWSLETTER

www.playboy.de/newsletter

E-Mail: chefredaktion@playboy.de

EINZELHEFTBESTELLUNG

(Print & Digital)

shop.playboy.de

THEMENVORSCHLÄGE

Themenvorschläge werden
ausschließlich schriftlich
entgegengenommen.

E-Mail: info@playboy.de

Anschrift: Kouneli Media GmbH,
Kaiser-Ludwig-Platz 5, 80336 München

LESERSERVICE & LESERBRIEFE

Telefon: +49/(0)89/92 58-19 72

E-Mail: info@playboy.de

WITZE

Witze werden ausschließlich
schriftlich entgegengenommen.

E-Mail: info@playboy.de

Anschrift: Kouneli Media GmbH,
Kaiser-Ludwig-Platz 5,
80336 München



VIELEN DANK an Oliver und Guido Fröls und ihr Team für die tolle Yacht und die Unterstützung unseres Playmate-Shootings sowie die wunderbare Betreuung vor Ort!
www.mariventyachts.com, www.fjordyachts.de



BEZUGSQUELLEN

Longevity

MITTEL, SEITE 80

M2 Beauté, m2beaute.com; This Place, this.place
Spermidine Life, spermidinelife.com

Mode

SOMMERSCHUHE, SEITE 114-115

Adidas, adidas.de; Birkenstock 1774, birkenstock.com;
Copenhagen Studios, copenhagenstudios.com; Doucal's,
doucals.com; Floris van Bommel, de.florisvanbommel.com;
Hackett, hackett.com; Inuikii, inuikii.com; Lloyd, lloyd.com;
Loewe, gesehen auf mrporter.com; Pius Gabor, gabor.com;
Polo Ralph Lauren, gesehen auf mrporter.com; Sebago,
sebago.de; Unützer, unuetzer.com

Düfte

NEWCOMER, SEITE 116-118

27 87, 2787perfumes.com; Birkholz,
birkholz-perfumes.com; Boss, hugoboss.com;
Brunello Cucinelli, shop.brunellocucinelli.com; Bulgari,
www.bulgari.com; Carolina Herrera, carolinaherrera.com;
Giorgio Armani, armanibeauty.com; Jean Paul Gaultier,
jeanpaulgaultier.com; Kilian Paris, bykilian.com;
Matière Première, matiere-premiere.com; Tom Ford,
tomford.com; Valentino, valentino.com

DATENSCHUTZINFORMATIONEN IM ZUSAMMENHANG MIT GEWINNSPIELEN

Verantwortlicher und Veranstalter ist die Kouneli Media GmbH, Kaiser-Ludwig-Platz 5, 80336 München. Den Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter dieser Adresse oder unter datenschutz@kouneli-media.de. Wir verarbeiten (auch mithilfe von Dienstleistern) die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 b) der DSGVO, soweit und solange dies zur Durchführung des Gewinnspiels und zur Gewinnbereitstellung erforderlich ist oder Sie anderweitig eingewilligt haben. Zwecks Gewinnbereitstellung werden Ihre Kontaktdaten ggf. an den jeweiligen aus der Gewinnspielbeschreibung ersichtlichen Gewinnspielpartner und an mit der Bereitstellung des Preises beauftragte Dritte offengelegt. Ihnen stehen Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde zu.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR GEWINNSPIELE

Veranstalter der Gewinnspiele ist die Kouneli Media GmbH (siehe Impressum). Teilnahme nur für Personen über 18 Jahre mit Wohnsitz in Deutschland, Österreich oder der Schweiz. Mitarbeiter des Veranstalters, der Gewinnspielpartner sowie von deren Dienstleistern und ihre jeweiligen Angehörigen dürfen nicht teilnehmen. Mehrfachteilnahmen sowie die Teilnahme über Gewinnspiel-Eintragungsservices sind unzulässig. Die Gewinner werden durch Losverfahren ermittelt. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich, der Gewinnanspruch ist nicht übertragbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



PLAYBOY CLASSIC



FOTOS: PLAYBOY, ANTOINE VERGLAS FÜR PLAYBOY



SPA, 2010

Es war die „erotischste Sensation des Jahres“ („Bild“), als sich vor anderthalb Jahrzehnten die damalige „Tatort“-Kommissarin Simone Thomalla selbst enthüllte. Auf dem Schlossgut Lébioles im belgischen Spa durften wir der hinreißenden Leipziger Schauspielerin dabei zusehen. Ein Jubiläum, das uns besonders bewegt, denn am 11. April feiert die Unglaubliche nun ihren 60. Geburtstag. Wir wünschen ihr viele weitere sensationelle Auftritte!

*Der nächste PLAYBOY erscheint
am 8. Mai 2025*

LÄUFT NICHT? GIBT'S NICHT!

MORLOCK MOTORS

DIE NEUE STAFFEL

IMMER **DONNERSTAGS 20¹⁵**

joyn



KABEL EINS

A close-up portrait of a man with dark hair and a beard, wearing a white zip-up jacket. He is looking slightly to the right with a subtle smile. The background is a dark, textured blue.

OLYMP



Boris Herrmann

Profisegler, Klimaschützer und
Botschafter von OLYMP Green Choice